少林刀术精华

少林功夫丛书

德虔 素法 编著

北京体育学院出版社




少林刀术精华

少林刀术精华

德虔　素法　编著

北京体育学院出版社

责任编辑
责任校对 骆胜威
封面设计 谢　怡

少林刀术精华　　德虔　素法　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：7.25　定价：3.40元（压膜装）
1990年4月第1版　1990年4月第1次印刷　印数：21000 册
ISBN 7—81003—097—3/G·60
（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

少林刀術精華

陸禪題

禪陸

序

少林武术渊源流长，内容丰富，风格独特，不仅可以锻炼筋骨、强壮体魄、陶冶情操、祛病延年，而且还可以磨练意志，防身抗暴。所以深受海内外人士的欢迎。

少林刀术是少林武术的重要内容之一，它与少林拳一样，在国内外享有很高的声誉。早在明代就先后传入了日本、朝鲜、新加坡、泰国等。特别是近几年来，随着我国对外政策的开放，经济建设的繁荣发展，人民生活水平的不断提高，国内外渴求学习少林武术的人越来越多。纷纷来函索取少林武术真传的资料。为了满足武术爱好者的需求，我们受少林拳研究会和少林寺方丈行政（已故）、荣誉方丈德禅法师、首座僧素喜的委托，将少林寺被焚前永祥、贞秋等武僧珍藏的宝贵资料，整理编写成这本《少林刀术精华》，由北京体育学院出版社列入《少林功夫》系列丛书出版。

本书主要介绍了少林刀术的渊源、动作要领、特点、基本技术及练习方法，还精选了十一套传统的优秀刀术套路，并附了原珍藏本的练法歌诀。为了有利于初学者学练，特附有范图，标有动作路线，个别套路还对每招刀势加了实用注释。

由于时间短促，水平有限，书中错误难免，请读者批评指正。

编　者

1989年8月于少林寺



德虔武师简介

德虔　男　47岁　俗姓王　名长青

系少林寺首座僧素喜大和尚的皈依弟子，自幼跟师父苦学少林武术，擅长气功、黑虎拳和棍术，又喜文善医。1960年毕业于宁夏中医专科学校，同年10月应招入伍，分配在新疆军区生产建设兵团工二师十四团卫生队任医生，1966年转业，被分配到伊犁地区尼勒克县十月中医诊所任所长兼主任医生。1981年因患关节炎退职重返嵩山少林寺，任少林寺卫生所所长兼主任医生。1982年当选少林寺武术协会秘书长，1985年3月任登封县武术协会副主席，兼《少林拳》丛书编辑部总编辑，同年5月当选为登封县政协委员，并兼任河南少林武术学院、少林寺武术馆教练和北京大学中国武术气功学会技术顾问等职。

1982年至1987年，主要从事对少林武术的挖掘和整理等研究工作，并撰写了《少林武艺精华——擒拿绝技》、《少林正宗气功》、《少林点穴法》、《少林看家拳》、《少林六合拳》、《少林武术要略》、《少林十八般兵器》、《少林武僧志》、《少林

功夫辞典》、《少林寺伤科秘方》和《少林拳法真传》等27本专著及38篇论文，共计500万字，主要由北京体育学院出版社出版。

德虔武师近两年来把所得稿费20000元捐赠给农村办学和发展武术事业，得到河南省登封县人民政府和当地人民的赞颂。

目　录

第一章　少林刀术概论

第一节　刀术源流

刀是我国劳动人民在生产、生活、战争中使用最早的工具和武器。在原始社会就产生了石刀，我们的祖先在漫长的生活实践中逐步发明了骨刀、木刀、竹刀。随着社会科学、军事科学以及生产技术的不断发展与进步，渐渐制造出了铁刀、铜刀、钢刀、合金刀等。在形状方面也随着历史的发展而不断变化。制出了如短刀、马刀、朴刀、大刀、长刀、单刀、双刀、小刀、匕首等。形式多种多样，各有所长，广泛地应用在生活和战争中。

少林刀术也包含在传统的刀术的范畴中。

根据少林寺武僧谱记载，少林刀术起源于唐，如“圆静善马挥刀冲官军，首级遍地血成河。”就反映了圆静和尚在当时用刀的高超武艺。这说明少林刀术也是寺僧们为了健身自卫、防盗护院和实际作战中逐渐发展起来的。

宋代，寺僧们开始广泛吸收军家兵器精华，刀术的套路有所增加，如太祖刀、大刀破枪、刀对刀、双刀等都传人了少林寺，被武教头掌握后普及到众僧。武僧宗印、海丹等也善练刀术，特别是智瑞武尼不仅弹弓和飞镖武艺卓绝，而且擅长双刀，刀法独奇，亦有“刀王尼”之称。

元代的智聚和尚善练春秋大刀，武艺拔萃，功力过人，有“关公复世”之说。

明代是少林武术发展的鼎盛时期，僧兵不仅善棍，而且多备刀技，如智襄奋刀杀倭寇；月空舞刀擒贼首；通祥大刀驱群盗；惠通刀举降刘通；玉田一刀斩三寇；垣然劈刀如炸雷；竺芳凭刀率三军；便公靠刀安疆塞；同梅刀技汇刀经；普从刀起如蝶飞；自然舞刀如电闪；万庵刀艺千秋传等，都充分显示的寺僧刀术的高超武艺，赞颂了少林和尚为国平寇；为民除害的爱国主义精神。

明朝后期，刀术愈加兴盛，武僧教头规定凡习武者都必须习刀。寺院主持为鼓励寺僧们提高刀艺，在每年佛历二月十九日专在塔院举行刀术比武，对胜者赐奖袈裟一件，宝刀一口。大大促进了刀术的发展，特别在刀术的技法方面，超过了历史上任何时期。

清代，统治者忧虑武士复明反清，因而多次下令禁止民间习武，从客观上限制了少林武术的发展，但实际上是起了使少林武术的火种传到全国各地的作用。少林刀术尤为如此，当时有高技的武僧大多出寺朝山，八方授艺，东起上海，西至迪化，北起银川，南至台湾，武僧所到之处，皆传习武艺。

在寺常住的武僧们虽然不敢在白天练功，但一到午夜，寺内的千佛殿、藏经阁、锤谱堂、塔院……到处都响起拳棒声、刀枪声，闻之百奇，舞之动戈。正如已故的贞绪大和尚所说：“清规戒武，反奋吾僧，毁我武艺，吾技更奇。”

清代的少林寺武僧精通刀术者有海润、如秀、湛谋、湛恒、寂然、寂勤等。特别是雍正年间的如有和尚，皈依少林

寺后跟师父真乐苦习刀术十余载，终获绝技。如有和尚精通少术刀术，如滚龙刀、梅花刀、七星刀、流星刀、青龙刀、燕青刀、长形刀、云阳刀、断头刀、白花刀、削冠刀、五虎刀、缠头刀、卧虎刀、盘龙刀等都娴熟之至。其势之雄，其技之绝，其招之妙，正如《少林武僧志》中所云："声威如霹雷，劈势如崩山，出刀如发箭，撩刀如火线，砍刀如斧沉，推刀如闯门，进刀如流星，云刀如飞燕，收刀如闪电，招变如风云，刚如崩了弦，柔如妇抽线，攻如秋风扫落叶，守如罗汉坐泰山，故誉绰号单刀王"。可见如有和尚刀术之功夫是何等高超。

近代少林刀术仍然常盛不衰，寺僧们不仅继承了清以前的刀术套路和技法，而且在内容方面还有所增加，如二十年代的行令、体峰、恒林、素光、贞俊，三十年代的贞绪、德根、妙兴、纯朴、素印、素典、素坤、常果，四十年代的行朝、妙聚，现代的素喜、素法和俗家弟子吴三林、李根生等，所演练的刀术都很有造诣。今日少林寺青年和尚延常、延斌、延召、德阳、德术、果林和皈依弟子郑中校、郝释斋、王占洋、石永文等及武术新秀毕全贵、郑跃峰、赵东霞等所演练的少林刀术更是招奇一新，栩栩如生，他们的共同特点是在继承优良传统的基础上，吸取传统刀术规范套路和其他武术流派的精华，利用自己过硬基本功的优势，创编出令人眼花瞭乱的少林自选刀，把少林刀术的技法向前推进了一大步。不仅紧凑、美观，动人心弦，适于表演，而且技法高超，着眼于实战，富有健身自卫的特色。

第二节　少林刀术的特点

拳谱云：“拳为诸艺之源。”少林刀术是在少林拳术的基础上发展起来的，特别是步法、演练形式、动作要求、招势变化等，基本与拳法大同小异，仅在实用方面有些区别。

一、演练形式一条线

少林刀术的套路演练形式，从起势到收势，始终都在一条线上运动。其实战意义是近取直人，有利于攻击对方。这就象在山区走路一样，如果要去对面某个村庄，大路一般是沿较平坦的地势绕弯筑成，虽路面较平，但距离较远，而小路往往是就直取路，虽崎岖不平，行走艰难，但距离较近。对武术说来，要制敌，必须求疾。两人交手，必求疾中疾，故须近取直人。因此少林刀术也遵循拳打一条线的演练形式。如图A和图B。

图A　直线

图B　曲线

二、朴实无花架

少林寺历代武僧演练的少林刀术在套路组合方面，强调从实战出发，不讲花架子。每一招势，必须攻防兼备，有攻有防。也就是说我刀出去，一则考虑砍准对方要害部位，二

则考虑不能被对方所伤。如少林一路单刀、少林黑虎刀、少林五虎群羊刀等传统套路，都充分证明了少林刀术的朴实和无花架的特点。

三　招数变化多

少林武术是我国较早的武术流派之一，有着1400多年的历史。寺僧在漫长的艰苦实践中，不断吸取各门派精华，经过艰苦磨练而发展起来一门较大的武术流派，刀术尤其如此，所以其套路较多。据《少林拳谱》记载：少林刀术大约有50余套，每套各有特点，自然招势也多，有利于实战。如同对方交手，可随机应变，以频繁有效的招势变化制约对方，故无不胜矣。

第三节　少林刀术的内容

少林刀术的套路繁多，内容十分丰富。据少林寺历代传抄的古拳谱记载：在隋唐时期武僧多练春秋大刀，使用单刀的多练出山刀、青龙刀、七星刀等。

宋代增加了太祖刀、连环刀、大刀破枪、单刀对单刀、单刀对双刀等。

元代增加了新的刀术，如削冠刀、剁刀、马刀等。

明代是少林刀术套路发展的鼎盛时期，刀术套路增多，如燕青刀、旋风刀、断头刀、五虎刀、缠头刀、云阳刀、卧虎刀、黑虎刀等。

清代是少林刀术的大普及时期，在全国各地几乎都有传

授刀艺的，寺僧和俗家弟子不仅继承了明以前的刀术套路，而且逐步吸收了民间刀术精华，如：血溅刀、八仙刀，醉刀、南院双刀十一招、滚趟刀、六合刀、梅花刀、追风刀、斩妖刀、四门刀、洪门刀、夜叉刀、五虎群羊刀、黑虎刀和雁形刀等。

现代的少林刀术有了新的变化，特别在技法方面，正向高层次发展，多数年轻寺僧和俗家弟子都广泛吸收了传统刀术套路和武林刀术各流派的优点，结合少林刀术套路的特点，创编了一些新套路，如少林自选刀、自选对练刀、飞龙刀、大旋风刀和训练用的组合刀等。

第二章　少林刀术基本技法

第一节　刀的构造

少林刀与其它武术门派的刀相同，构造亦同。其各部名称是：刀首、刀柄、刀盘、刀身、刀背、刀刃、刀尖和刀彩（图1）。

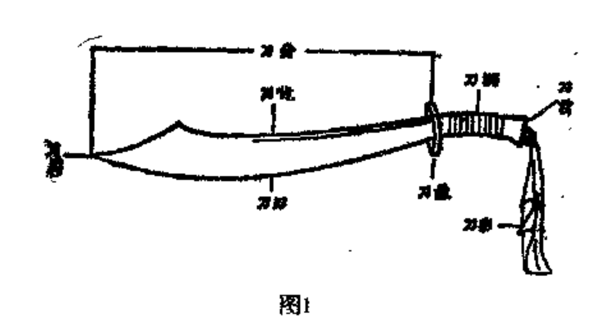


图1

一、刀首： 即刀的顶端。
二、刀柄： 即刀首前方的把子，是舞刀时的手握部分。
三、刀盘： 即护手盘，位于握手前面的椭圆形盘。
四、刀身： 即刀体，指刀尖至护手盘的全长。
五、刀背： 即刀刃另侧的刀棱。
六、刀刃： 即刀身外边的凸弧形锐棱。

七、刀尖： 即刀的最尖端。

八、刀彩： 即刀柄端系挂的彩色绸带。

第二节　手、足、身、眼、步法

一、手法

手法在刀术中虽然比较简单，但却十分重要，特别在演练单刀时尤为重要。刀谱云："双刀看走，单刀看手。"此语充分说明了手法在刀术中的重要意义。

手法在刀术中的应用主要表现在两方面。一是握刀手法，二是助刀手法。

（一）握刀手法

分抱刀和持刀两种。抱刀一般仅作舞刀前的预备势，持刀是起势后行刀的握刀方法。

1. 抱刀手

单刀套路的预备势一般是左手抱刀，其法是拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，中指、无名指和小指顶住刀盘，使刀的背棱紧贴臂部，刀刃向前，刀尖向上，目视前方(图2)。

图2

歌诀曰：

少林刀术手法源，抱刀持刀助刀全。

抱刀乃用备刀势，拇指虎口压刀盘。
中食二指夹刀柄，余指紧顶盘上缘。
亦有全把握刀柄，刀尖向上刃朝前。

2. 持刀手

即行刀时握刀的手。

起势后，持刀手向抱刀手接刀时，拇、食二指张开，虎口贴住刀柄，使食指和拇指上缘紧靠刀盘，然后五指同时内屈，握紧刀柄(图3)。

歌诀曰：

右手接刀欲行刀，持刀之法必记牢。
拇食二指先张开，贴住刀柄指连铆。
张而不死腕须活，出刀如龙镇百妖。

（二）助刀手

在刀术中，助刀手仅在单刀和大刀中应用，对使双刀者亦无意义。其作用是扶助持刀手完成进攻、防守或表演任务。

助刀手主要有：亮掌、推掌、撩掌、扶掌和协手等。

1. 亮掌

在刀术表演中，做为配饰持刀之招势，如抱刀亮掌和推刀亮掌等(图4)。

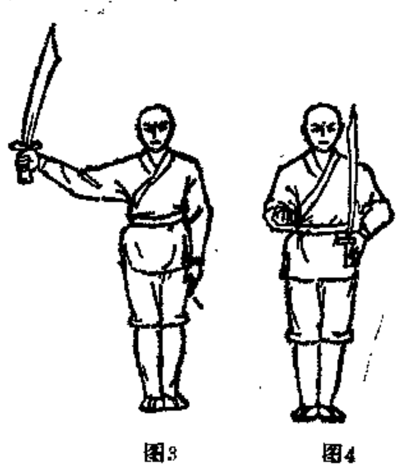


图3　　图4

2. 推掌

即持刀向头上前方架刀，另一手向前或向外推掌。其实战作用是持刀向前挡住对方砍头之刀招，另一手向外推击敌人，即推向对方要害部位或对方来犯之兵器等（图5）。



图5

3. 撩掌

持刀手向前戳刀，另一手向同侧展臂撩掌。如弓步戳刀和仆步沉柄等，其实战作用同推掌（图6）。

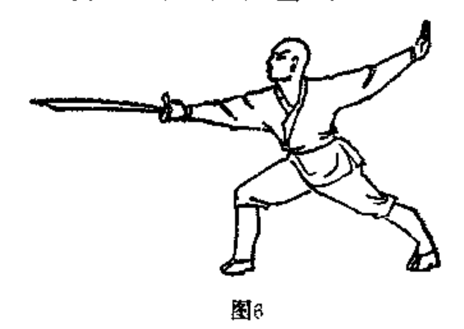


图6

4. 架掌

持刀手向前或侧方撩刀，另一手向前或侧方举臂屈肘架掌，掌心向前（图7）。

其作用是护头、面侧部或挡击侧方来犯者之拳脚。

5. 扶掌

持刀手向前架刀纵推，另一手向前扶贴刀背（图8）。其

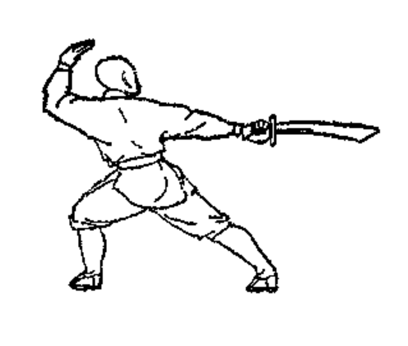


图7

图8

作用是稳刀，助攻力。

6、协手

持刀手向前刺刀，另一手附握住持刀手腕背部（图9）。其作用是加重持刀手臂的攻力，协助持刀手向前刺伤对方。

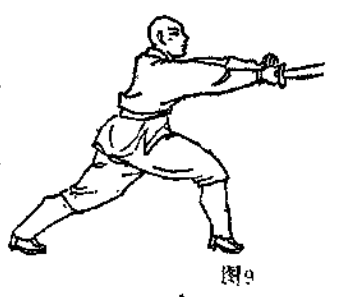


图9

歌诀曰：

助刀手法借其力，亮掌推掌撩掌亦。
更有架扶协刀手，六法亦妙增力疾。
玄在虚实晃云影，似防似攻待真机。

二、足法

足法在刀术中尤占重要地位，用于攻，则可踢落敌手之刀；用于防，则可提足躲避。其常用的动作有飞脚、踩脚、

二起脚、旋风脚、斜踩脚、侧踹脚和提膝抬脚等。

1. 飞脚

即一脚立地，一腿迅速向前或向两侧上方猛踢，当提脚达最高处时，脚面绷直，脚尖向前上方(图10)。

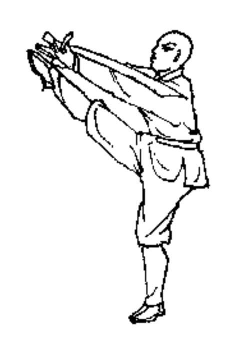


图10

〔实用〕二人交战对刀时，寻机抬脚踢击对方持刀手的腕部，使对方腕残刀落。

2. 侧踹脚

上体右斜，左脚立地，抬右腿提膝，用脚底向前或侧方猛踹，脚尖内旋，高与腰平(图11)。

〔实用〕二人交战对刀时，用上虚下实或上实下虚之策，踹到对方要害部位或手中刀械。

3. 跃飞脚

两脚同时向前上方起跳，当全身腾空时，右脚向前勾踢(图12)。

〔实用〕二人交战对刀时，寻机向前跃步踢落对方刀械或对方上部要害部位。

4. 旋风脚

两脚跃起，向左转体，当全身腾空时右脚向左后摆一周(360°)，同时左掌向左后方抡摆(图13)。

〔实用〕单人与众歹徒搏斗陷入重围时，跃步腾起突围。


图11


图12

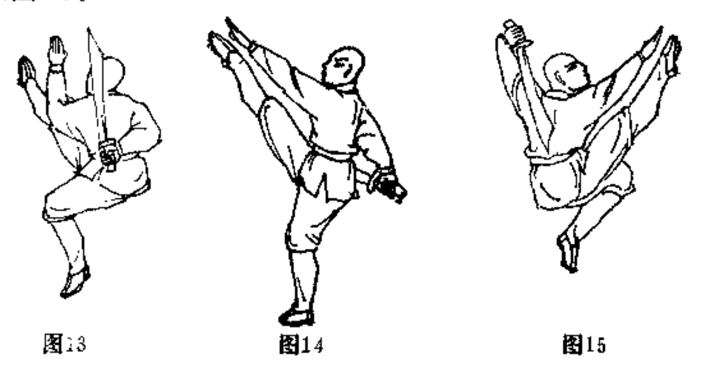
5. 斜踩脚

左脚立地，抬右脚向前上方弹踢，脚面绷直，同时左手向前上方拍击右脚(响亮)(图14)。

〔实用〕二人交战对刀时，寻机抬右脚踢击对方手腕，若对方出动刀手还击，可速出左手制之。

6. 二起脚

抬左脚向前上方弹踢，同时右脚起跳，当全身腾空时，右脚向前弹踢，脚面绷直，同时出右掌向前拍击右脚(响亮)(图15)。


图13　图14　图15

〔实用〕在刀术中的二起脚。一般是在右手未接刀前的起势动作，宜增强其套路之威。

三、身法

“身为人之干，身动手足连。”身在刀术中的主要作用是通过转、滚、缩、斜、仰、伏等方法，达到进攻和防御的目的。

1．转身

转的方向分左转、右转，转的程度分微转（45°）、半转（90°）、大转（180°）、全转（360°）。如体左转90°，提右膝见（图16）。

〔实用〕在二人交战中，随着足之进退，胜败劣优，为战局失利而转身或进或退，或闪或伏，达到得机猛攻，失利退安的目的。

2．滚身

两脚不动，只是身体向左或向右迅速转动（图17、18）。



图16

图17

〔实用〕在两人交战对刀时，偶遇后方或侧方来敌，可用滚身出招对付来犯之敌。

3. 缩身

即两脚收步，两腿半蹲或全蹲，耸肩收臂，使全身收缩一团（图19）。

〔实用〕二人交战对刀，当遇到对方来势凶猛时，可速收步缩身闪躲。

4. 斜身

即身躯向左或向右倾斜（图20）。



图18



图19

〔实用〕二人交刀时，为了避开对方来刀，必须迅速向左或向右侧方斜身，以躲开敌刀。

5. 仰身

即上身向后仰（图21）。





图20



图21

〔实用〕二人交刀时，遇到对方猛刺，必须上体后仰，先躲过刀锋然后再施别的招法对付。

6. **伏身：**

即上身向前屈伏(图22)。

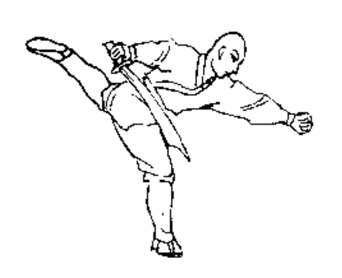


图22

〔实用〕二人交战对刀时，因距敌较远而不能发挥刀械刺敌的作用，故必须伏身施招探臂刺敌。

四、眼法

拳谱曰：“眼为人之灯”又曰：“眼为心之探，脑之察，全身之灵。”在刀术中更为如此，先师云：“刀对刀，在眼在疾，在勇在技，若迟一秒，必遭敌刺，动疾尤在眼。”由此可见眼在刀术中起极其重要的作用，要练好刀术，必须练好眼法功夫。刀术中所要求的眼法与拳法亦同，但特别强调在“疾”字上下功夫。其具体练法如下：

1. **明法**

两眼要睁大瞪圆，始终盯着对方的神色、表情、手足、招技，敏接其势，疾还击去，灵活机动，无不胜之。

2. 暗法

表其明，使其暗。在表面上眼视其对方明处，而实际专找对方不备之处或薄弱环节，突然袭击，使其措手不及。

3. 虚法

两眼故意丧神，显示出害怕欲逃的样子，以麻痹对方，伺机进攻，疾速接之，打他个出其不意。

4. 实法

眼神庄严，从容镇静，目盯对方，毫不胆怯。使对方知道我本领在身，不敢冒犯。

5. 暴法

横眉怒目，死盯对方，以虎眼之势，压倒对方乳羊之力。

6. 瞑法

眼神与明法、实法一样，并以眼的余光向下或左右一侧瞑视，寻对方薄弱环节，实然袭击之。

7. 波法

以明法盯住对方，从容交战，巧用眼边上的微光偷扫对方薄弱环节或要害部位，伺机攻打。

8. 眯法

也叫诱法，即外弱内强。两眼故意失神疲眯，似睁非睁、似闭非闭，使对方判断错误而盲目进攻。我可乘机取其对方薄弱环节或其失足失手之处，巧攻取胜。

眼法歌诀：

眼似闪电，脑随眼变，耳听八方，

全身尽眼，眼到手到，以眼注眼。

“眼似闪电”是说眼视万物要快，就象闪电一样疾速灵

敏。“脑随眼变”即交战中，脑的决策完全靠眼耳侦探的情况来判定。“耳听八方，全身尽眼”，耳有收听八方传音之功，武士也应有全身尽眼之能，这样才能做到攻前顾后，打左顾右，防守严密，攻而胜之。“眼到手到，以眼注眼”，是说在交战中，眼不仅要随时识破对方阵势、招势和策略，而且以目盯目，高于对方一招。

在平时演练中，眼要观清阵势，看准把位，才能击中要害。初练者，眼要平视，切莫下视、斜视，要与全身各部位动作紧密配合，做到眼到手到，眼到足到，眼到身到。

演练刀术时更要高度重视，做到“眼随刀尖行，目随刀刃转，前后左右盼，双目注百变。”

五、步形和步法

少林刀术中常用的步形有：马步、弓步、虚步、仆步、插步、歇步、并步和跟步等。

1．马步

也名叫坐山或马步桩，即两脚开立，同肩宽，屈膝半蹲，两膝稍向外展，两脚尖内扣，挺胸塌腰，形如骑马（图23）。

2．弓步

两脚前后开立，前腿屈膝半蹲，脚尖内扣，后腿蹬直，使两腿成弓形。多用于进攻中上步，攻击对方（图24）。

3．虚步

两脚前后开立，后腿支撑，前脚脚尖点地，两腿屈膝（图25）。

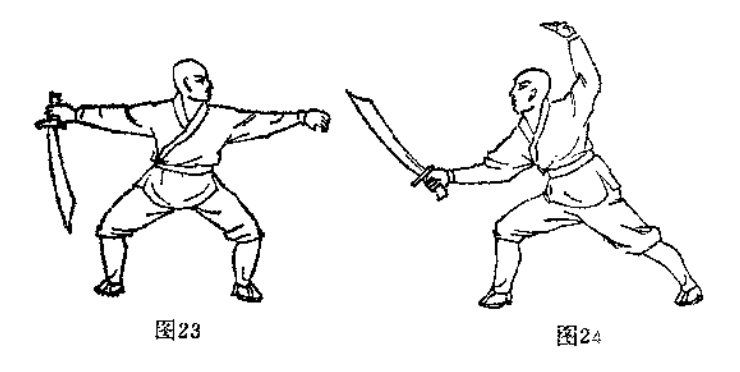


图23　　图24

4. 仆步

两脚左右开立，一腿伸直仆地，膝关节伸直绷紧，脚尖内扣，另一腿屈膝全蹲。多用于闪躲或擒抓对方后，按地扣打(图26)。

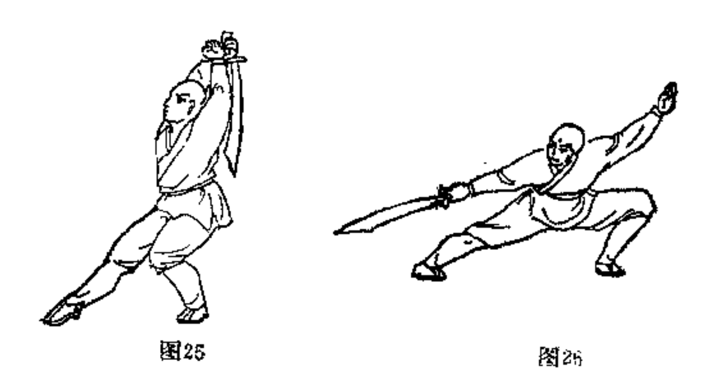


图25　　图26

5. 插步

两腿间距半步，使两脚成“×”形。用于退步或进步时的临时步法(图27)。

6. 歇步

两腿成大插步后，屈膝全蹲，臀部坐于后小腿上，形如休息，多用于失利时闪躲或歇息(图28)。



图27



图28

7. 并步

两腿伸直并立，是一种临时步法。用于观势，以酌情变步(图29)。

8. 拖步

后脚向前上半步，或不到半步。用于交战时，试探对方力量，观势后酌情变化步法。

9. 丁步

一脚支撑，另一支脚的脚跟离地，脚尖点地，两腿微蹲(图30)。

10. 偷步

一腿直立，全脚落地，另一腿从直腿后面偷穿直伸，脚

尖点地，便于转身。

11. 鸡行步

两脚前后开立，屈膝下蹲，后腿膝顶前腿弯(图31)。

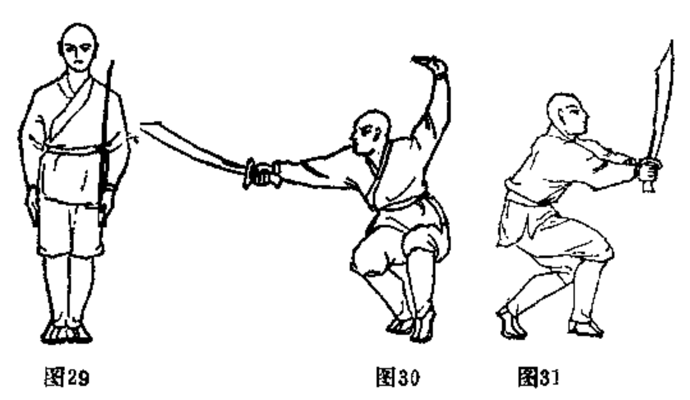


图29　　图30　　图31

12. 小弹步

两腿弯曲，前脚落地，后脚尖向后蹬扒滑地跟步，依次前行。

13. 骑龙步

前腿内外骑闪，屈膝，脚掌落地，后腿脚尖点地小腿与地面平行，但膝不着地。然后再前移后腿，向前斜跨步，左右依次前行。

14. 轧步

前脚脚尖朝前，后脚外开40°，前脚仰起，脚跟滑地前行，后脚蹬地相起相随。

15. 垫步

前脚脚尖朝前，后脚外开40°，后脚提起向前落于前脚内侧，同时前脚前移一步。

16. 箭步

前脚脚尖朝前，后脚外开40°，后脚腾起向前跃进先落地，原前脚再前进一步，成弓步状。

17. 跟步

前脚向前大跨一步，后脚跟半步（图32）。

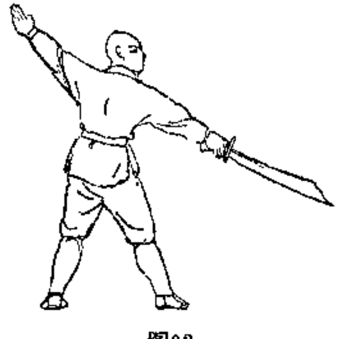


图32

18. 十字步

两脚开立，与肩同宽，一脚向斜前方45°上步，脚尖点地，两腿弯曲，成虚步状，走后前脚移回原处，另一脚向斜前方45°上步，脚尖点地，两腿弯曲，成虚步状，依次前进。

19. 催步

前脚脚朝前，后腿向外斜立，后脚向前滑催与前脚处，同时前脚向前进一步，依次前行。

20. 螳螂步

两腿前后开立，进时，后脚跳到前脚处，同时前脚再前进一步仍成开立状。退时，前脚跳于后脚处，同时后脚后退一步，依次进行。

第三节 刀术基本技法

少林刀术的基本技法与传统刀法及其他流派的刀法基本相同，仅个别地方有所区别。在练法中常见的是砍刀、劈

刀、撩刀、云刀、斩刀、抹刀、刺刀、挂刀、崩刀、格刀、背刀、藏刀、截刀、绞刀、缠头、裹脑、扫刀、按刀、推刀、架刀、分刀、带刀、点刀、摆刀、抄刀、提刀、抢刀、持刀、腕花等。

一、砍刀

刀从上向右下方或向左下方劈者，即称砍刀（图33）。

〔实用〕主要用于持刀从上向右下方或左下方劈击对方的臂部、腿部、侧腹部等。

图33

歌诀曰：

壮士持刀运气满，寻机由上斜下砍。
或左或右砍臂腿，低势宜砍他脚面。
亦有滚身砍小腿，回马亦可对来犯。
砍刀切记疾猛准，手足身腿一气连。

二、劈刀

即持刀由上向下劈之。

劈刀者分平劈刀、下劈刀、侧劈刀和抡劈刀等。

1．**平劈刀**：即刀身成水平者为平劈刀。

2．**下劈刀**：刀身向下斜者为下劈刀。

3．侧劈刀：刀在身体一侧，刀身斜向上者为侧劈刀。

4．抡劈刀：刀沿身体左右抡一立圆圈者为抡劈刀。

〔实用〕在刀技中劈刀主要是持刀由上向下直劈、或由上斜向下、或斜上猛劈对方的要害部位，如向上劈头，向下劈肢体等。

歌诀曰：

刀起由上向下劈，高者可破魔首级；
左右斜下卸大臂，旋风起刀四下劈；
劈刀要在硬刚腕，气注全身锐在臂；
莫忘刚中还有柔，腕活随机霎时飞。

三、撩刀

刀刃由下向前上方者为撩。撩刀分为前撩、外撩、反撩等（图34）。

〔实用〕二人交手时，持刀由下向上或向左向右撩伤对方的手臂或持械的手臂，有时也撩伤侧方来犯者。

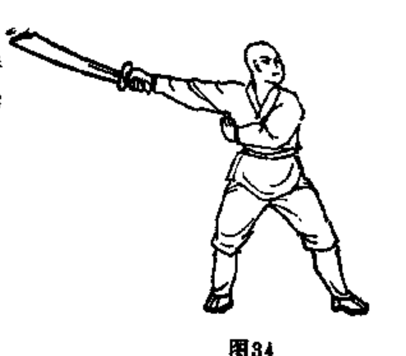


图34

歌诀曰：

持刀旋腕向上撩，袭刺对方头面糟；
或左或右削敌臂，亦可反身向后撩；

撩刀切记反手腕，出梭返梭似纲绕；
莫忘开门引敌入，右撩严备左手保。

四、云刀

持刀由前向左（右）、向后向右（左）、向前平圆绕环，或刀在头顶上平圆绕环者亦称云刀。云刀时切记抬头仰身，头要后仰或向左肩侧倒(图35—1和35—2)。


图35—1


图35—2

〔实用〕二人交手时，持刀拨挡对方击向头面之械，或以云刀之密招扰乱对方视战，或作防护胸、肩等身体上部免受敌械之伤。

歌诀曰：

起刀似云罩嵩顶，白云飘绕乱敌睛；
彩云宜护将军首，矮云似火焚柱头；
若施旋风一阵吹，孤战群盗开路辉；
左右云刀身似铁，英雄过后血染雪。

五、斩刀

刀刃向左或右横砍，高度与颈平，刀砍出后力达刀刃，臂伸直称为斩刀（图36）。

〔实用〕与人交战时寻机出刀斩砍对方颈咽或肩上部位。



图36

歌诀曰：

持刀与敌分高低，出刀妙用实与虚；
寻机巧施斩敌颈，左右横砍莫意迟；
上防乌云罩天日，下防黑刀撩阴池；
攻防兼备安则上，斩刀抡花贵在疾。

六、刺刀

刀刃朝下，刀尖向前者为刺刀。刺刀者分上刺、下刺、平刺和斜刺。

1. **平刺**：提刀向前刺，刀尖高与肩平（图37）。

2. **上刺**：刀尖高与头平。

3. **下刺**：刀尖高与膝平。

4. **斜刺**：刀尖向上斜者为上斜刺，刀尖向下斜者为下斜刺。

5. 反刺： 反身向后刺者为反刺刀（图38）。

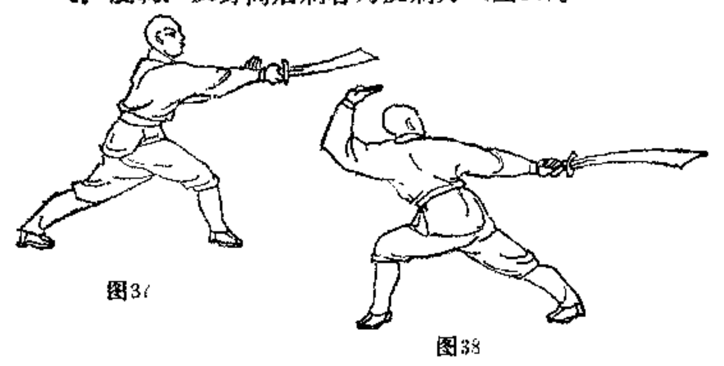


图37

图38

〔实用〕与敌交械时，根据自己所处的地势和刀技情况，寻机刺击对方的要害部位。

歌诀曰：

砍刀为首刺为要，上中下平斜刺刀；
个头高矮抢地利，刀到终首艺为高；
上刺取妖头面打，中刺取魔心腹宝；
下斜反刺在天时，若差毫分走失调。

七、挂刀

刀尖由前向上、向后或由后向下经右腿腿外侧（或左腿外侧）向后、向上贴身挂，出力达刀背。如左右挂刀（图39、图40）。

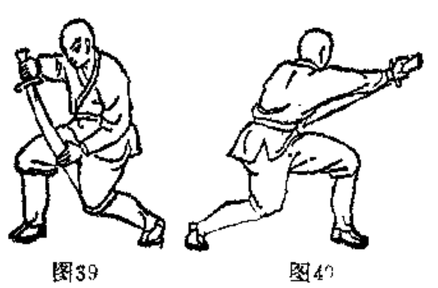


图39　　图40

挂刀分上挂、下挂、抄挂、抡挂等。

1. **上挂**：向上挂者向上、向后贴身挂出。

2. **下挂**：下挂者向下，也必须向后贴身挂出。

3. **抄挂**：刀经体左（右）侧向后，向上弧形挂出者。

4. **抡挂**：刀贴身挂一圆者为抡挂刀。

〔实用〕在交械时，因战机需要闪身撤走时，乘机用刀尖挂伤对方上部、下部或左右的暴露部位。

歌诀曰：

与人交械撤闪身，腕花护身两般紧；
沉刀开柄贴身随，乘机挂敌抢时分；
上挂颊领下挂膝，亦可偷进巧挂阴；
左右撩挂腹下梢，妙在刀尖合眼神。

八、藏刀

将刀背于身后、腰后、臂后等位置，刀刃向外，刀尖向后者均为藏刀。藏刀分为拦腰藏刀、立藏刀和平藏刀等。如虚步藏刀（图41）和仆步藏刀（图42）。



图41

图42

〔实用〕与敌交械时，偶遇顽敌，须用藏法，把刀藏于身后，诱敌狂攻，待机制敌。

歌诀曰：

藏刀招术乃虚法，诱敌入伏巧制他；
孔明妙用空城计，空无一卒退司马；
藏刀亦循此中玄，待机出刀血溅花；
藏不露虚须沉着，反攻亦疾定得把。

九、背刀

持刀举臂，使刀背于身后、臂后和肩后者称背刀（图43）。

〔实用〕与敌交手时仍以虚势藏刀而诱敌深入，待机反攻之。



图43

歌诀曰：

士与歹徒忙交手，硕战十合无弱流；
巧施虚法背刀势，诱敌狂入吾假忧；
引魔入伏沉底穴，吾可反攻斩敌头；
亦可背刀挂后患，虚实变幻暴容愁。

十、截刀

持刀斜向上，或斜向下劈砍者称截刀，如歇步截刀（图44）。

〔实用〕与敌交械，偶有侧方敌人来犯，可快速发力由上向外侧下方斜劈。

歌诀曰：

正面与敌比高低，侧方来犯偷奇袭；
吾持龙刀斜下劈，截他上梢霎时离；
若我卧势遭云染，亦可从上截刀劈；
左右上下截四门，若遇险情莫迟疑。

十一、绞刀

直劈持刀，以活旋腕节，使刀由左向右或由右向左为绞刀（图45）。

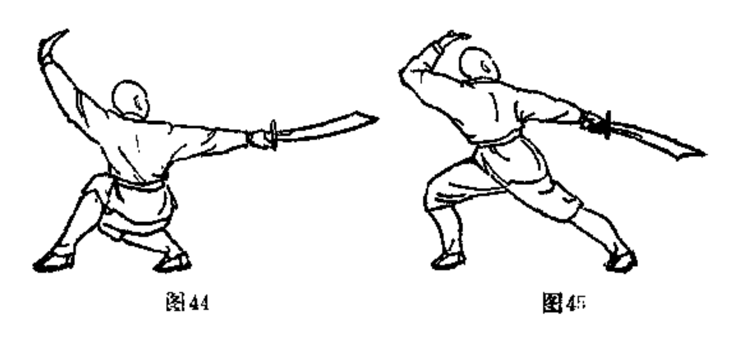


图44　　图45

〔实用〕当用刀刺中对方要害部位后绞缠深染或拨去敌方兵械。

歌诀曰：

绞刀全凭腕旋力，左右上下活顺速；
腕转灵柔自贯力，达尖旋绞则自如；
直对敌腹绞肠沙，下对腿膝蜂窝起；
回马绞刀先甩臂，三绞一拄敌残矣。

十二．缠头刀

右手持刀绕过头顶自右向左再返右绕旋（图46）。

〔实用〕与对手交械时，以缠刀拨去对方对我头面之危，主要是防护自己头面部。

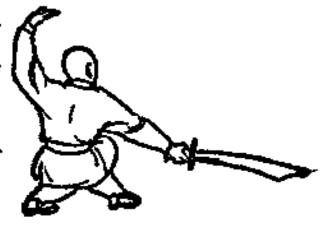


图46

歌诀曰：

与敌交械先护头，起刀绕颈旋环走；
刀尖向下刃向外，沿肩贴背旋一周；
一则可拨敌刀枪，二则可护自己首；
缠刀要在疾中疾，敏锐之机寻前奏。

十三、扫刀


图47

即右手持刀（刀刃向前），由右向左，水平扫刀一圈。扫刀分上扫和下扫。扫刀的招势有仆步扫刀、歇步扫刀等（图47）。

〔实用〕在孤人与群徒搏斗时，寻机以低势扫刀突围。

歌诀曰：

孤雄陷入重围中，低势扫刀如秋风；
矮身沉臂刀横起，如同海面移湖池；
怒声未落刀先至，白光一闪贼林倒；
扫刀贵在一气摧，气贯手臂刀即随。

十四、按刀

右手持刀，使刀刃向下，左手扶按于右手背或扶按刀背上协力下按（图48、图49）。


图48


图49

〔实用〕在二人交械中，位处低势时，若出刀劈中对方腿部，为加强杀力而扶刀下按。

歌诀曰：

与敌交械偶伏身，位处劣势心灵敏；
出刀下势中要害，为痛杀敌必加劲；
左手疾按右腕背，或按刀背下压紧；
宗气要贯两手臂，大喝一声切断筋。

十五、推刀

右手接刀，使刀尖向下，刀刃朝前，用力向前推刀为雄刀力，左手扶刀协力前推（图50）。

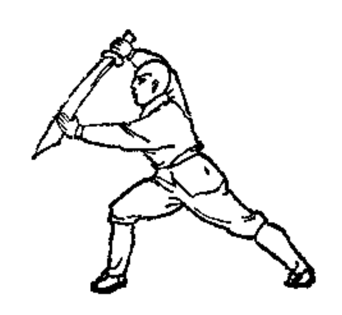


图50

〔实用〕二人交械时举臂沉刀，左手扶刀背前推，宜纵切伤对方要害部位。

歌诀曰：

持刀沉柄刃向前，全臂用力如推山；
左手扶协增推力，刹时赤浆洒在地；

推刀切记力贯臂，双手合力威无比；
刀刃合眼心合意，推刀一招通门底。

十六、架刀

右手持刀举臂横架于头前上方，刀刃向上（图51）。

〔实用〕二人交械时，当遇到对方来犯之械凶猛，即可向后移身，同时举刀横架抵挡。

歌诀曰：

交械遇敌来凶猛，即速举臂刀架顶；
横挡对方枪刀剑，待机变势调刀柄；
幻把先抹魔鬼颈，亦可卧龙起旋风；
亦可架挡使虚招，寻机挑阴开泉崩。

十七、分刀

左手扶刀背或持刀手的腕背而分开者称之分刀（图52）。



图51



图52

〔实用〕当左手扶刀协刀向前撩敌，偶遇复杂情况时，左手须立即与刀分开，宜寻机抢夺对方兵械或击打要害部位。

歌诀曰：

左手扶刀协撩力，偶于魔鬼超人技；
吾即迅疾分在手，寻机夺他怪兵器；
右刀可砍对方颈，左手亦可施别招；
乃有胸前平分刀，招亦白鹤金爪撩。

十八、点刀

提刀后由上向下猛点刀尖者为点刀（图53）。

〔实用〕二人交手时若遇对手失招而暴露下肢等部位时，可乘机提刀垂腕由上向下猛点刀尖，刺伤对方。



图53

歌诀曰：

二人拼刀忙乱时，对方失招无防矣；
若露腿足撤离怀，吾可提刀猛点疾，
点刀全凭腿法灵，腕活截猛抢分时，
亦可翻身回马点，制他败狗躺海底。

十九、抄刀

刀贴身侧由下向后向上抄起者称抄刀（图54）。


图54

〔实用〕二人交械时乘机用刀由下向上抄挂对方手臂、兵器或耳颊部。

歌诀曰：

持刀与敌下对刀，寻缺刀疾向上抄；
伤他侧臂耳颊目，亦可向后抄敌撩；
抄刀妙在肘伸缩，活腕起刀力注梢；
亦可抄后疾变势，仿似流星钻天桥。

二十、腕花

持刀手以腕关节为轴，向臂两侧绕环，为腕花。分顺花逆花之别，由左向右环绕为顺花，由右向左环绕者为逆花。

〔实用〕腕花是刀术中招势与招势之间的一种过渡动作，或者说是一种配饰动作，在实战中亦有严防胸、腹、肋受敌械伤害的作用。

歌诀曰：

腕花全凭手腕力，左右环绕活而疾；
顺逆立圆密如雨，严防胸肋遭敌击；
花技亦作三分艺，巧合刀技不漏底；
十年刀艺九年花，有此可知腕花益。

第四节　少林刀术秘诀

少林武术宗师们在刀术技法方面经过长期艰苦的磨炼给我们留下了宝贵的实践经验，为了便于记忆，历代名师都编有刀术歌诀授徒背颂。所以世代传抄的歌诀都是前人用血汗凝结而成的实战经验，对我们今天普及少林武术确是难得的瑰宝。

古刀谱载有130余首练刀和实战秘诀，我仅选了其中9首，首次公开于众，供初学者参考。

一、跋跎刀练诀

力是跋跎刀，兵家离不了，
捆丁用背刀，左档右前盖，
前劈面后砍颈，中劈胳膊两肋间，
下劈马蹄妙，背后三刀人人惊。
第一闲刀回马刀，第二劈刀拦腰刀，
第三抖智回马刀，罢宗三刀用得妙，
唐朝江山刚而娇，小山三刀用得巧，

明历挂帅征三遣，一把大刀安天下，
古今刀将刻金榜。

二、扶手歌诀

出手三尺刀，马平能全变；
云已浮手闲，马镫要将刀；
步战要用刀，扶助力如咬；
力合气来用，群英也难逃。
又曰：单刀看手，大刀看走。

三、少林二路单刀秘诀

怀中抱月云头飞，上步扶刀连环刀；
转面扶刀翻身走，垫步护肘撩刀刺；
上步滚身莲花舞，护肘扫腿带劈刀；
滚身推刀要垫步，双膀闭枪龙凤舞；
猛虎转身刀出鞘，乌云腾空连环刀；
转身刀劈红四海，上步转身右扶刀；
转身飞舞把颈砍，罗王传下第二刀。

四、少林单刀秘诀

上步一掌，递刀云顶，分心刺，上步砍。
撩刀转面，舞花，上步劈，背刀舞花。
抽刀单岔，上步截腰，云顶藏刀上步架。
旋风脚，抽刀垫步架刀，云顶甩刀下刺刀。

五、少林单刀练歌

少林刀刃亮闪闪，长短大小不一般，
练习刀术并非难，首先练好少林拳，
单刀改用云顶势，多练臂力与手腕，
一刀下去裁树齐，双刀能把森林砍，
大刀多用鹞翻身，进退身斜舞花旋，
更要练臂吊梁平，拉杆吊杆双推山，
双刀多练马驮步，仿似蝴蝶飞云间，
大刀多练砍劈势，短兵相接全在眼。

六、刀法实战诀

少林刀法捷，出进血花射；
舞刀一线圆，砍刀如劈山；
撩刀须提气，左右飞上去；
甩刀猛而疾，出刀影不见；
劈刀偷步拖，分刀一条线；
砍劈要害杷，舞花如闪电；
撩刀头上架，雄狮盘坐山；
乘机翻身走，猿猴学跳翻；
刀随身步撩，本功出拳源。

七、双刀练诀

双刀即是两把刀，两手抱刀尖向梢，
出刀如就蝴蝶飞，疾如电闪要时绕，
侧攻宜施凤展翅，远距制敌宜伸腰，
正面临敌上下刺，莫忘左右拦腰刀，
挑阴须把门首护，头上架刀盘天霄，
腕花多饰间招势，密似雨点遮裙袍，
偶遇群魔卧龙扫，倒转旋风开路条，
若驱乌云通天月，切记地下留一刀，
避膝亦要进膝刀，乘机取敌首颈宝，
仙人担柴顾前后，疾速变幻逆敌招，
双刀劈门分两瓣，金绞剪刀眼下瞧，
往返轻步莫乱步，腕花走势分技巧，
此乃少林双刀艺，苦练三年知皮毛，
未有十年寒暑苦，刀出双鞘遭人笑。

八、腕花秘诀

腕花乃是刀法饰，优劣显分刀术艺，
要在腕活柔刚兼，反转自如上下易，
单花要在顺右左，大花腕旋升沉疾，
身随花滚要自如，密如蛛网尘难入，
稠如细雨花如月，十人泼水难湿衣，
双刀腕花要在调，一上一下入环迹，

妙在左右分立圆，双花疾绕各不迟，
功在腕花协步走，步快亦快总相宜，
有说双刀看走势，吾曰腕花并第一。

九、大刀练诀

昔日大刀属关公，云长刀法神鬼惊，
大刀首艺在砍劈，躯不近体有奇能，
杆长刀宽丈余尺，稍一伸臂亦斩雄，
古今大刀多出杰，保全社稷立丰功，
大刀艺本全在臂，四季苦练继五更，
伸臂缩臂反崩臂，旋臂拧臂动生风，
练就一对钢铁臂，接过大刀立威雄，
人说大刀看定手，僧曰大刀看臂功，
莫忘功臂靠气摧，一把大刀可降龙。

第三章 少林优秀刀术套路图解

一、少林一路单刀

歌诀曰：

怀中抱月云顶走，蝴蝶展翅先缩刀。
左扫腿来右扫腿，滚身闪身刺一刀。
龙滚身法真为妙，观音使起莲花刀。
滚身跃步莲花舞，撩刀再砍人难逃。
舞花云顶刀出鞘，舞花起脚鞘出刀。
蝴蝶展翅龙凤舞，垫步转身腋窝刀。
撩刀上步下单叉，起身上步刺一刀。
滚身跃步莲花舞，顶云舞花使绞刀。
大喝一声靠山势，罗王舞下第一刀。

动作顺序：起势、云头飞、上步扶刀连头刀、转面马步扶刀、金刀头上飞、单叉刺刀、上步滚身莲花舞、弓步直刺、转身上步劈刀、双膀闭枪龙凤舞、猛虎转身刀出鞘、翻身连环刀、马步坐山、收势。

起势

左手抱刀，足立八字，眼平视（图55）。

1. 云头飞

左脚向左跨一步，体左转90°，成左弓步，左手持刀向左向上挽花，然后抱于腰间，同时右手随身向前推掌，推出掌后再变拳，拳心向下，目视右拳（图56）。

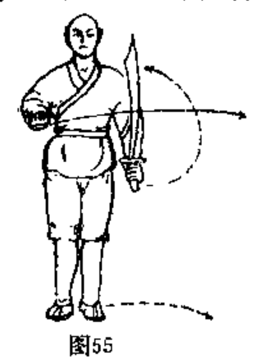


图55

图56

2. 上步扶刀连头刀

右手接刀，右脚向前一大步，成右弓步，右手持刀后向前劈，左手扶持刀背目视前方（图57）。

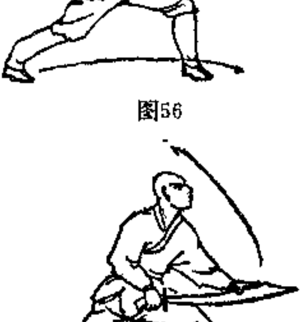


图57

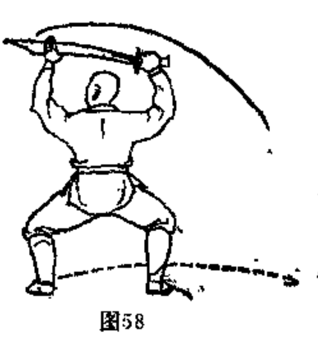


图58

3. 转身马步扶刀

体左转90°成马步。右手持刀从体前向头上举，左手扶刀背（图58）。体右转左脚向前上步，成左弓步，刀由上向下斜劈，左

手扶刀背目视前方（图59）。



图59

4. 金刀头上飞

右脚向前上一步，成右弓步，右手持刀随身由右向左绕头旋一周后，向前劈刀（图60）。左脚向前上一步，成左弓步，同时刀沿着身体左侧由前向上、向左、向右、向前撩刀，左手扶刀背，目视前方（图61）。

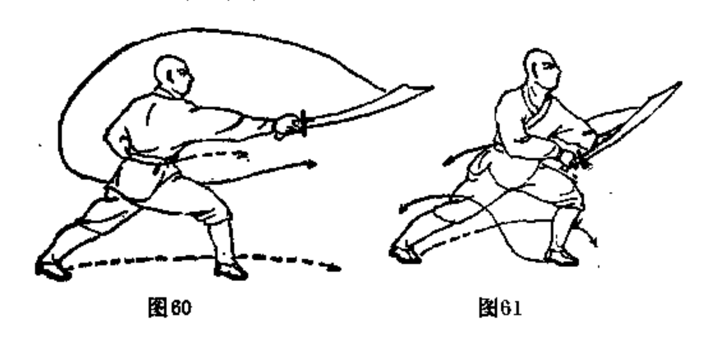


图60　　图61

5. 单叉刺刀

双脚腾空跳起向右转体180°，成左仆步，同时使刀背贴身

从左绕向身后。右手持刀向左前方砍（图62）。起身后，右手持刀从身体右侧绕向头左侧。左掌护胸，然后向右跳步，转体180°（图63）。体左转，上右脚成右弓步，右手持刀向前

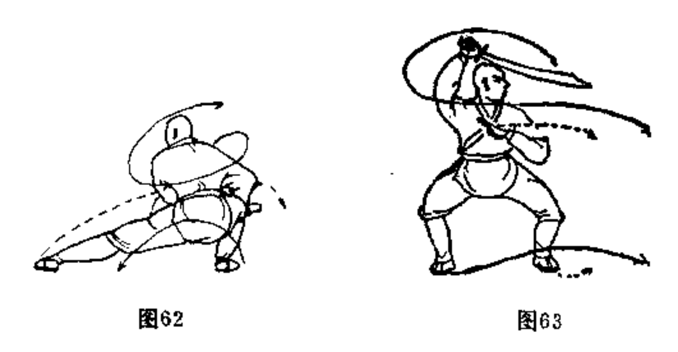


图62　　图63

砍劈，左掌扶刀背（图64）。上体左转90°，两腿由弓步变成马步，右手持刀内旋，翻腕刀刃向上，架于头上方，左手扶刀背，目视刀尖（图65）。

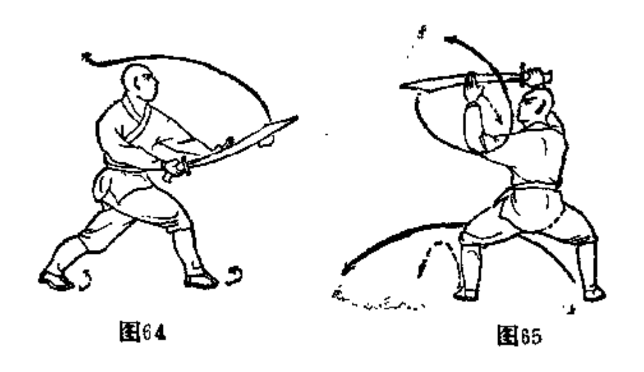


图64　　图65

6. 上步滚身莲花舞

两脚向左腾空跳转180°，右手持刀随转体向左划弧，成马步架刀势。左掌立于右胸前（图66）。体向左转，上右脚成右弓步，右手持刀向右侧砍。左掌由胸前向外划弧后，再恢复原势。目视前方（图67）。

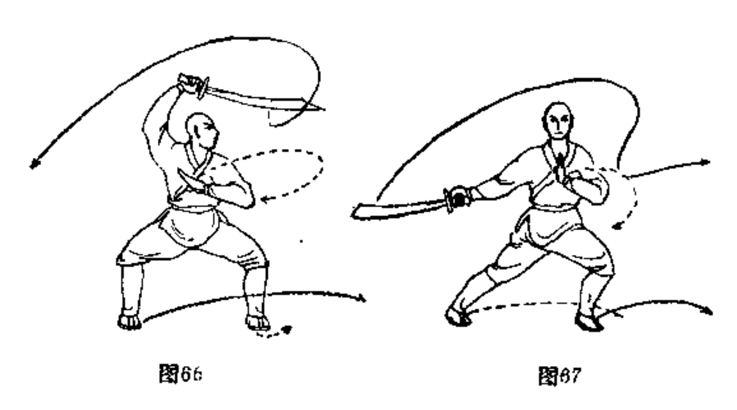


图66　　图67

7. 弓步直刺

左脚上步，右手持刀由体后架于头上，左掌向外划弧。右脚上步，右手持刀向前直刺，刀刃朝上。左掌由外向里划弧于右手腕外，目视刀尖（图68）。

8. 转身上步劈刀

右腿后退一步，上身右转180°，两脚向前跳一大步，左脚成左弓步，右手持刀屈臂内旋，随转体跳步，刀收到腰间再向前刺，左手随转体屈臂收至右腕侧，转体后收至左腰侧，刀向前刺后，左手屈肘护右上臂（图69）。

9. 双膀闭枪龙凤舞

右脚向前上一步，成右弓步势，右手持刀内旋使刀尖向

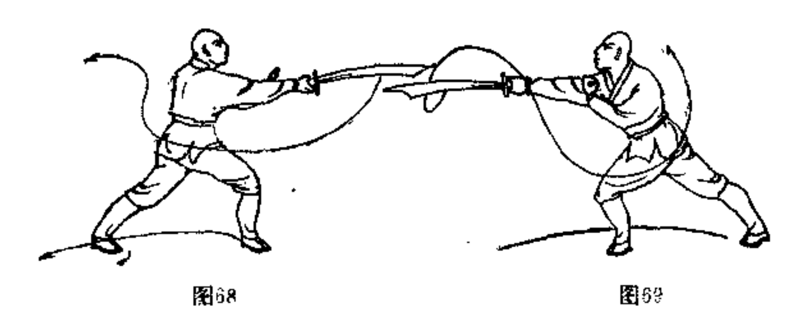


图68　　　　图69

左向下向后划一平圆后，屈臂内旋，使刀背贴身体左侧绕向身后（图70）。再向前下劈刀，后用左手接过刀成回头望月势，右手变拳上架头上前方，目视左腿前上方(图71)。

10．猛虎转身刀出鞘

体右转，左脚向后退一步，左手藏于左臂下，右脚向左向右腾空摆脚，右手击右脚面(图72)。右脚落地，体左转，左脚向回收半步成丁字步，右膝顶左腿弯，成蹲步，右手接



图70　　　　图71　　　　图72

刀上架头上（图73）。起立体左转90°成右弓步，右手持刀，向右云顶，刀绕头划弧一周，左脚向前上步，屈膝成左弓步，右手持刀向前下方劈，左手护右刀背，目视刀尖(图74)。

11. 翻身连环刀

上体右转180°，成右弓步，右手持刀向头上划弧后向前平刺，左手护右上臂。收左脚再上右脚成右弓步，右手持刀再向前穿，然后抬右脚向后倒一步，左腿提膝向后，右手持刀立竖胸前，刀尖向上(图75)。

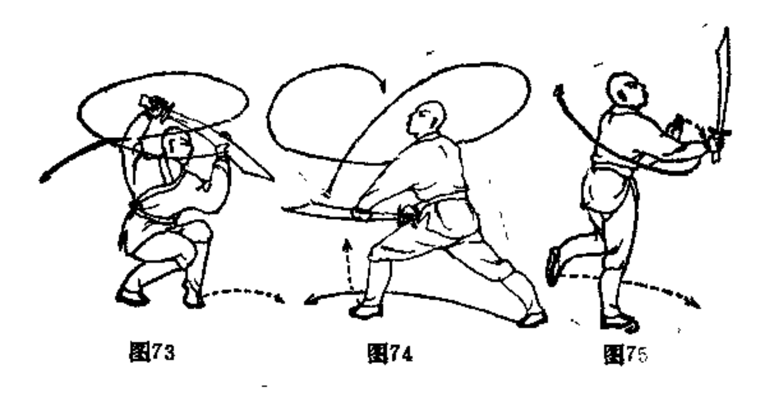


图73　　图74　　图75

12. 马步坐山

左脚落地，向右转体，同时左手接刀，右手变拳上架于头上前方，两腿变成马步，左手抱刀于左膝上，目视左方(图76)。



图76

收势

收左脚与右脚并步，左手抱刀，身胸挺直，目视前方。

二、少林青龙刀

少林青龙刀是唐代圆静和尚善练的拿手刀术，其特点是勇猛紧凑，长攻严防，虚实兼用，变化无常。以劈、砍、刺等为攻招；以拦、撩、抄等招为反攻招；以藏、背、蔽等为虚招，可诱敌入伏，寻机制之；以架、云等为防招。在全套路中自始至终招招配合严密，滴水不漏，表现了少林刀术立足于实战的典型特点。

歌诀曰：

青龙刀法圆静创，三十六势招招强，
攻诱防密应变幻，出刀必胜已无伤，
砍刺劈为主攻招，拦撩抄挂亦护朕，
进退虚实克千变，刀秘不传无德郎。

动作顺序：预 备 势、虎步亮掌、提膝蔽刀、
跃步戳刀、转身拦刀、马步架刀、提膝后刺、
摆脚藏刀、虚步背刀、弓步后劈、提膝架刀、
虚步藏刀、上步拦刀、腾空崩刀、转身劈刀、
弓步蔽刀、弓步刺刀、震脚截刀、弓步反刺、
马步砍刀、仆步抱刀、提膝穿刀、虚步抱刀、

跳步斩刀、虚步藏刀、转身背刀、提膝进刀、
仆步劈刀、马步藏刀、弓步刺刀、高跳刺刀、
腾空弹刀、弓步抢刀、转身点刀、弓步转刀、
收势。

预备势：

分腿站立同肩宽，两足成八字，两臂下垂，左手抱刀，刀刃向外，刀尖向上，右手附于大腿外侧，目视前方（图77）。

1. 虎步亮掌

左脚向前上半步，右脚上于左脚前，足跟离地，足尖点地，两腿蹲成深虚步，同时左手抱刀由下向外向上划弧，然后转腕，背刀于左肩臂后，刀尖向上，右掌向前屈肘推出，掌心向前，目视前方（图78）。

2. 提膝蔽刀

右脚向左上半步，抬左腿提膝，同时左臂向外展，然后屈肘举臂蔽刀，刀刃向上，刀尖向后，右掌变拳，屈肘抱于右胸侧，拳心向上，目视前方（图79）。

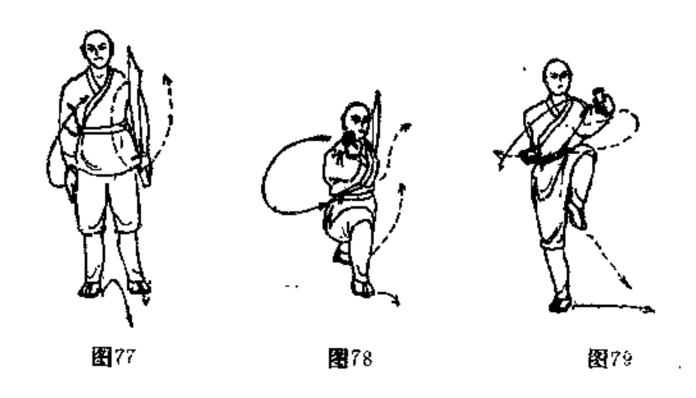


图77　　图78　　图79

3. 跃步戳刀

左脚下落左侧一步，抬右脚移于左脚侧前方，同时右手向左接刀，向外沉臂竖刀，刀刃向前，刀尖向上，左手向右扶于右腕臂，目视右刀（图80）。两脚向左侧前方跃一步，同时右刀由右向下往左上方游刀，展臂沉腕截刀，刀刃向外，刀尖向下，左手向左侧展臂推掌，目视左手（图81）。然后，两脚落地后，右脚向前上一步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步，同时右刀由后向前向左绕头云刀，再由后向前戳刀，刀刃向下，刀尖向前，左手上架头前上方，上体向前倾探，



图80



图81

目视刀尖（图82）。

4. 转身拦刀

两脚碾地，体左转90°，两腿成大叉步，同时右刀由前反腕向内拦刀，左手随身向左划弧旋腕，然后展臂屈肘

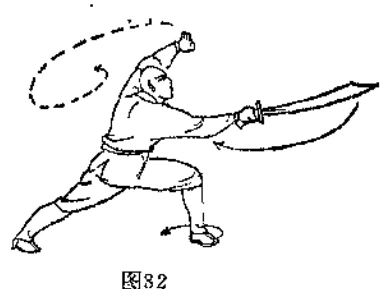


图82

亮掌，目视右侧（图83）。

5. 马步架刀

两脚跳起，向左转体180°，两腿成马步，同时右刀随身向左绕头云刀，然后反腕举臂架刀，刀刃向后，刀尖向下，目视右方（图84）。

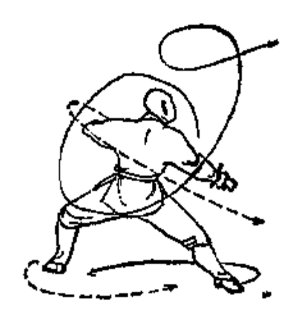


图83

6. 提膝后刺

两脚碾地，体右转90°，提左膝成独立势，左刀绕头云旋一周，刺于左肩背后，刀刃向后，刀尖向下，右掌上架左侧（图85）。

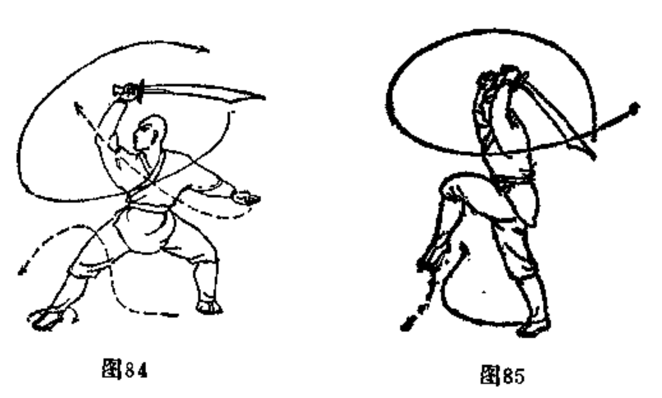


图84　　图85

7. 摆脚藏刀

左脚向前落一步，抬右脚向右外摆，同时右刀由后向前向左抄刀，刀尖向后，左手向前展臂吊掌，目视前方（图86）。

8．虚步背刀

右脚向后落一步，两脚碾地，体右转180°，左脚向前上一步，落右脚前成左虚步，同时右刀由后向前抄刀，然后随身向右绕头云旋，转身后反腕背刀于右腋下，刀尖向上，左手随身屈肘握拳，抱于腰间，拳心向上，目视前方(图87)。



图86



图87

9．弓步后劈

左脚跟落地，右脚向后退半步，两脚碾地，体右转180°，两腿成右弓步，同时右刀由后向前抄刀，然后由前向后绕头云刀，再向后下方反劈，刀刃向下，刀尖向后，左手向前斜上推出，目视刀尖(图88)。

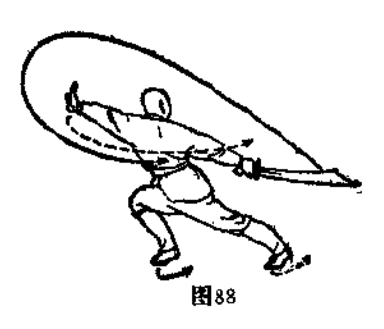


图88

10．提膝架刀

两脚碾地，体左转90°，两腿成左仆步，同时右刀由后

向前绕头往前抡(图89)。然后展臂抖腕横刀，刀尖向左，左手随身向左摆掌，目视左手(图90)。



图89

11. 虚步藏刀

左脚下落右脚前半步，两腿半蹲成虚步，同时右刀由左向右劈刀，然后反腕沉刀，刀刃向后，刀尖向下，左手由外往前划弧，然后向前推出，掌心向前，目视左手(图91)。

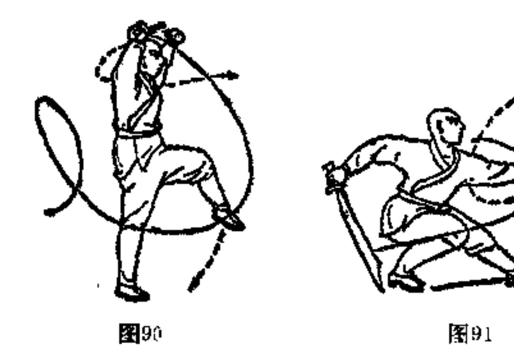


图90　　图91

12. 上步拦刀

右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时右刀由后向前抄刀，然后由右向左往内拦刀，左手向下反上架于头左侧上方，目视前方(图92)。

13. 腾空崩刀

双脚同时起跳，向右转体90°，当全身腾空时，左脚尽量向上弹踢，伸右臂向上崩刀，刀尖向上，左掌变拳随身举臂崩拳，目视上方(图93)。

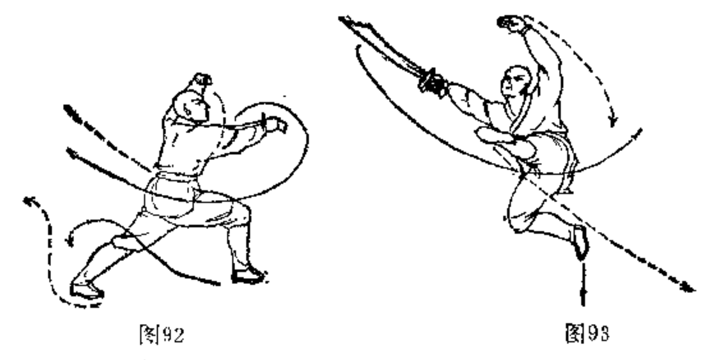


图92　　　　图93

14. 转身劈刀

两脚下落时向左转体，落地后左脚在前，同时右刀向下抄刀，然后向前劈刀，刀刃向下，刀尖斜向前，左手由上向外向下划弧，然后向前扶于右腕部，目视前方(图94)。

15. 弓步蔽刀

两脚碾地，体右转90°，抬右脚移于左脚右侧一步，成右弓步，同时右刀由前随身向下劈撩，形成弓步后右臂平展蔽刀，刀刃向上，刀尖向后，左手随身向前扶于右腕背，目视两手(图95)。

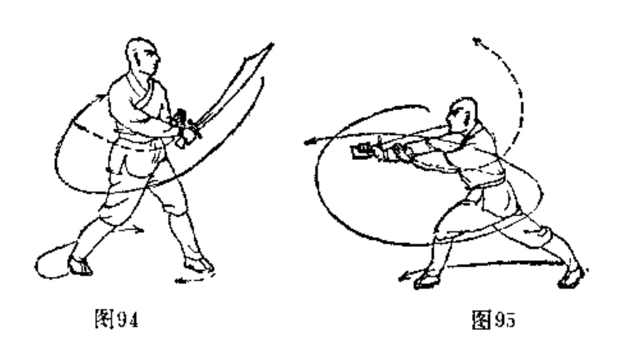


图94　　　　图95

16．弓步刺刀

右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时右刀由右后方向前、向后，再返前抡一周，然后向前刺刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌变拳，随身架于头上左侧前方，目视刀尖(图96)。

17．震脚截刀

左脚向前上一步，两脚碾地，体右转90°，收右脚震脚，与左脚成并步，两腿下蹲，同时右刀由前向后绕头抡一周，然后随身沉腕截刀，左拳变掌，随身屈肘扶于右腕背，目视右侧(图97)。

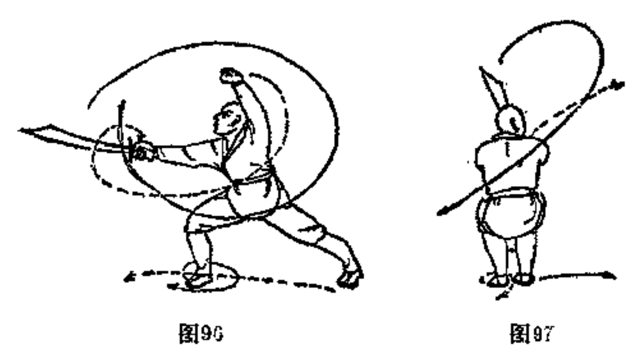


图96　　图97

18．弓步反刺

右脚向右跨一步，两脚碾地，体右转90°，两腿成右弓步，同时右刀向前上方砍刀，然后向右后方反刺，刀刃朝上，刀尖向后，左手随身向前上方展臂亮掌，目视刀尖(图98)。

19．马步砍刀

左脚向前上一步，两脚碾地，体右转90°，两腿屈膝成马步，同时右刀由后向前抄刀，然后由前左向右侧砍刀，刀刃向右，刀尖向上，左手由外向内划弧，向左上方撩出，目视

右刀（图99）。

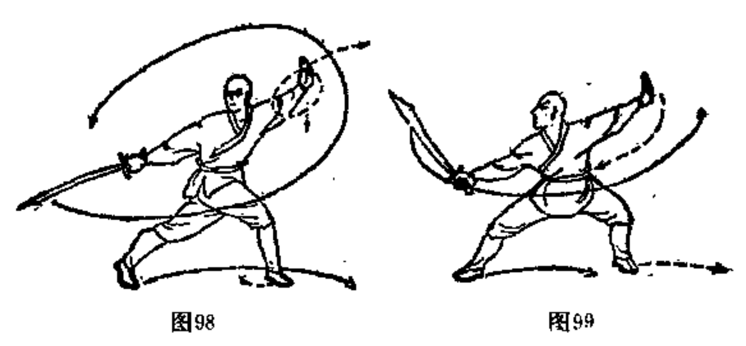


图98　　图99

20．仆步抱刀

抬右脚向左横向踮跳一步，左脚落右脚左侧一步，两腿成左仆步，同时右刀由右向左摆刀，然后抱在胸前，左手扶握右腕背，目视左侧（图100）。

21．提膝穿刀

起身，左脚向内收半步，右刀由左向右摆刀，然后向左砍刀，刀刃向左，刀尖向上，左手由外向内划弧，向右抄手，目视左侧（图101）。

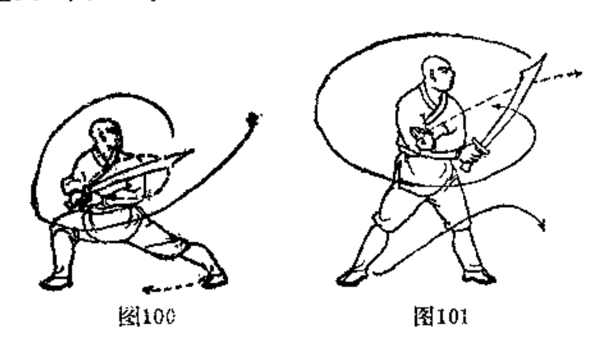


图100　　图101

然后抬右脚向左提膝，同时右刀由前向后绕头云刀，然后向左腋下穿刀，左掌变拳向左展臂撩打，目视左拳（图102）。

22．虚步抱刀

右脚向左落于左脚外侧，再左脚向左移半步，成左虚步，同时右刀由左向右抡刀，然后屈肘抱于胸前，刀尖向左，左拳变掌，由外向内扶于刀柄，目视左侧（图103）。

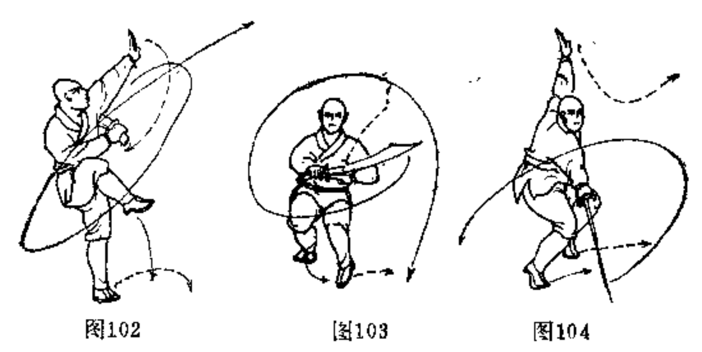


图102　　图103　　图104

23．跳步斩刀

两脚向左侧跳一步，两腿下蹲，同时右刀由左上方向右绕头抡一周，然后向右侧下方斩刀，左手向左侧上方撩臂亮掌，目视刀尖（图104）。

24．虚步藏刀

抬右脚向前跳一步，左脚落右脚前，成左虚步，同时右刀由下向前抄刀，然后由前向后撩刀，展臂沉刀，刀刃向后，刀尖向前，向后撩刀，展肘推出，两腿微蹲，目视前方（图105）。

25．转身背刀

左脚踏实，两脚碾地，体右转90°，抬左脚向前震脚，

与右脚成并步，同时右刀由右向左腕花，然后反腕背刀，刀刃向后，刀尖向上，左手随身向前屈肘亮拳，目视左侧（图106）。

26. 提膝迸刀

左脚向前上一步，提脚跟，成左虚步，同时右刀由后向下向右抄刀，反腕举臂后刺，刀刃向后，刀尖向上，左手向前下方甩掌，目视前方（图107）。然后，抬左腿向右甩脚，

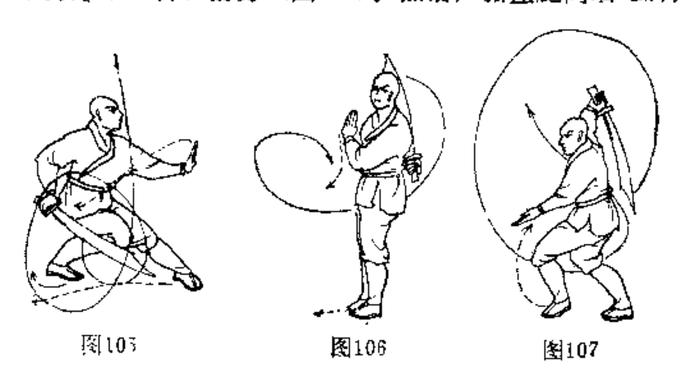


图105　　图106　　图107

同时右刀由后向上绕头往前抡劈，抖臂向右侧斜刺，左掌变拳，举臂上冲，目视右侧（图108）。

27. 仆步劈刀

左脚下落左侧一步，两脚碾地，体左转90°，抬右脚向前一步，左腿全蹲，右腿伸直，两腿成右仆步，同时右刀向右往左砍，然后由上向右侧下方劈，刀刃向下，刀尖向右。左拳变掌，向外

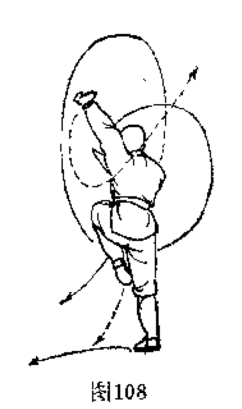


图108

向上架于头上左侧，目视右侧刀尖（图109）。

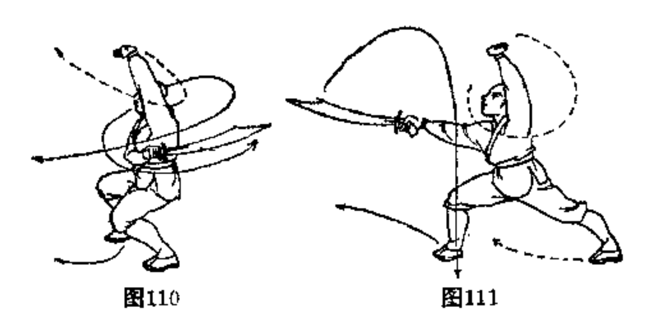
28. 马步藏刀

两脚碾地，体右转90°，右脚向左脚右侧跨一步，两腿成马步，同时右刀由右向左腕花，向左侧后方反刺，左手由外向内划弧，然后举臂上架头上左侧，目视前方（图110）。


图109

29. 弓步刺刀

右脚向左脚前方上一步，两腿成右弓步，同时右刀由后向前往右砍刀，然后向前直刺，刀刃向下，刀尖向前，左拳由上向后再向前划弧，然后向上架于头上左侧，目视刀尖（图111）。


图110　　图111

30. 高跳刺刀

两脚向前上方纵跳一步，落地成大叉步，同时右刀随身势由上向前下方刺，左拳变掌，向外往内划弧，举臂亮掌，

目视刀尖（图112）。

31. 腾空弹刀

收右脚起身，两脚向前腾跳，体左转，当全身腾空时，右刀向右前弹刺，刀尖向前，左手随身向左展臂撩掌，目视右刀（图113）。

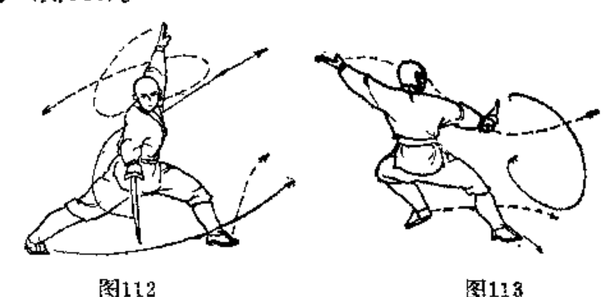


图112　　图113

32. 弓步抱刀

双脚同时落地，左脚在右脚前，向右转体，两腿成左弓步，同时右刀随身向右下方撩刀，然后旋腕抱刀，刀刃向前，刀尖向上，左手随身变拳，向前猛冲，目视左拳（图114）。

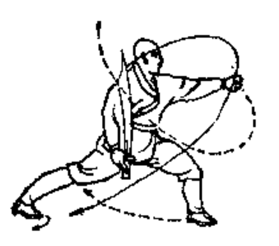


图114

33. 转身点刀

两脚碾地，体右转90°，抬左脚向右后退一步，两腿成右弓步，同时右刀由右向左砍，然后向前下方点刀，左拳随身变掌向左后侧上方举臂亮掌，目视刀尖（图115）。

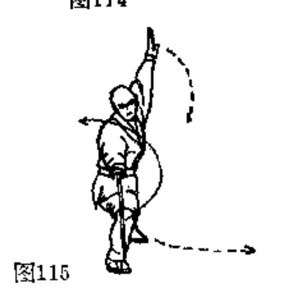


图115

34. 弓步转刀

左脚向左前侧跨一步，两腿成左弓步，同时右刀变把横刀左推，左手接握刀柄，使刀与肩平，横架胸前上方，刀尖向右，目视前方（图116）。

收势

左脚并右脚，左手抱刀由右向上往左划弧，然后垂臂抱刀，刀尖向上，右手由左向右划弧，然后垂臂，拳抱腰间，目视左侧（图117）。


图116


图117

三、少林梅花刀

根据少林拳谱记载，少林梅花刀约起源于宋代。当时方丈福湖为看守寺院的门户，在数九寒天的雪地里，创编了一路刀术。当弟子惠迎问他这是什么刀时，福湖看见面前喜人的梅花，便用手指着一株梅花说："就叫'梅花刀'吧！"从此这路刀术就以"少林梅花刀"为名世代流传下来。

歌诀曰：

梅花刀由湖公传，三十二势招招玄，
劈砍刺撩八方威，敌有变招我更幻，
攻以猛虎扑山羊，退有撤步神速变，
逃有天马行空招，护首白云上九天，
截有白虎横拦路，度有旋花密雨般，
首尾战阵如梅花，少林梅花刀此鉴。

动作顺序：预 备 势、转身刺刀、霸王观阵、震脚抖刀、夜叉过河、龙王排云、蝴蝶扑花、秦王背刀、侠客藏刀、饿虎扑食、白虎拦路、侠客藏刀、黑虎出洞、鸿雁展翅、龙王排云、鹞子翻身、金鸡独立、回头望月、蝴蝶扑花、天马行空、回头望月、龙王排云、白猴上树、顺风穿月、提膝截刀、老龙翘尾、侠客藏刀、老公开泉、白虎拦路、蝴蝶扑花、饿虎扑食、关公上天、怀抱琵琶、收势。

预备势

两腿微开立，左手抱刀，刀刃朝外，刀尖向上，右手下垂，挺胸抬头，目视前方（图118）。



图118

1．转身刺刀

抬左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转90°，左腿屈膝，右腿蹬直，两腿成左弓步，同时左手刀向右撩，右手接握刀柄，左手

放开刀柄，扶按右手腕，协刀向左前方刺刀，刀刃向上，刀尖向前，目视刀尖（图119）。

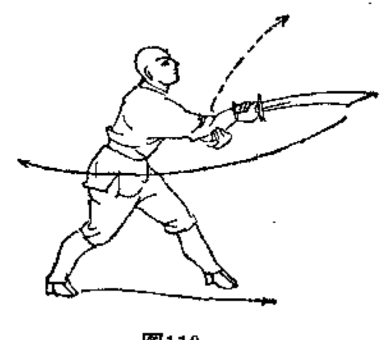


图119

2. 霸王观阵

抬右脚向右前方上步，两腿半蹲成马步，同时右手持刀由前向外向后撩刀，左手由胸前向外向上划弧，上架头左侧，拳心向前，目视前方（图120）。

3. 震脚抖刀

左脚向前上一步，抬右脚并左脚，震脚（响亮），同时右手由后向前抄刀，然后身体向左转45°，左手扶于右手腕背，抖臂亮刀，刀刃向前，刀尖向上，目视前方（图121）。

4. 夜叉过河

两脚碾地，体微右转，抬右脚向前弹踢，同时右刀由前向后撩，刀刃向后下方，刀尖斜向后上方，左手向左展臂亮掌，目视前方（图122）。

5. 龙王排云

右脚下落左脚前一步，左脚向前上一步，两脚碾地，体右转90°，右脚屈膝，左腿蹬直，两腿成右弓步，同时右刀

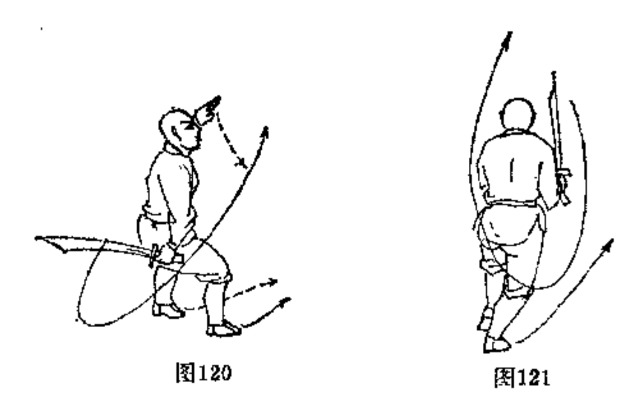


图120　　图121

由后向前点，然后随身由左向右劈，再由右向上举臂架刀，刀刃向上，刀尖向左，目视左侧（图123）。

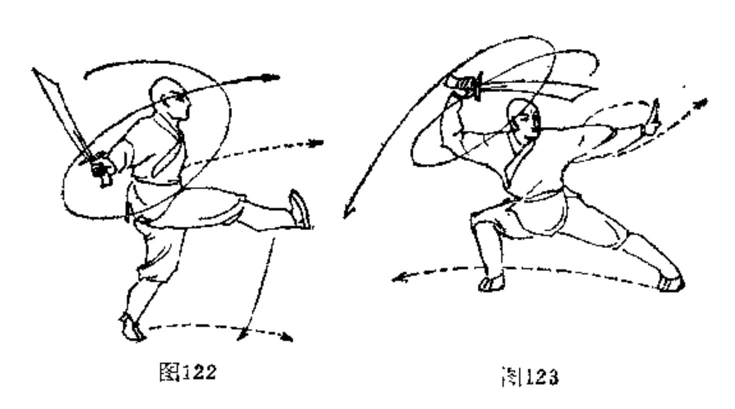


图122　　图123

6．蝴蝶扑花

右脚不动，抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步，同时右刀由左上方向右劈，然后两腿全蹲成歇步，右刀由右下方向上绕头往右侧下方劈，左手向左上方斜撩亮掌，

目视刀尖（图124）。

7．秦王带刀

起身，左脚不动，右腿提膝，同时右刀向内翻腕举臂后刺，刀刃朝上，刀尖向后，左手向内往左下方斜撩，目视左侧（图125）。

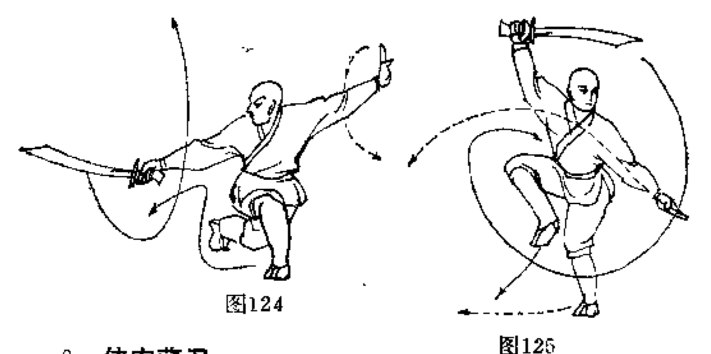


图124

图125

8．侠客藏刀

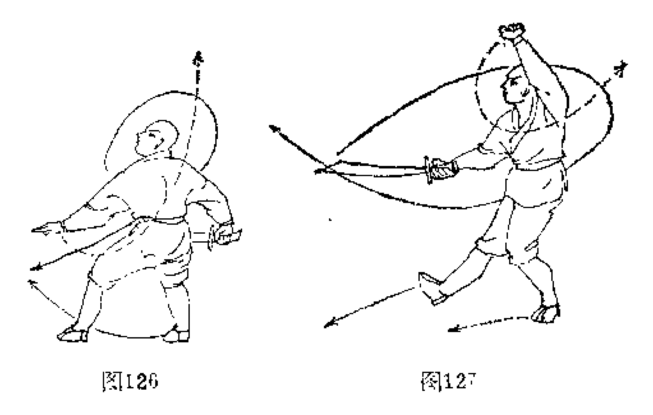
右脚下落左脚前一步，左脚再向前上一步，两脚碾地，体右转180°，同时右刀由上向左往右撩，然后右臂后扛抽刀，左掌随身向前下方猛按，掌心向下，目视左手（图126）。

9．饿虎扑食

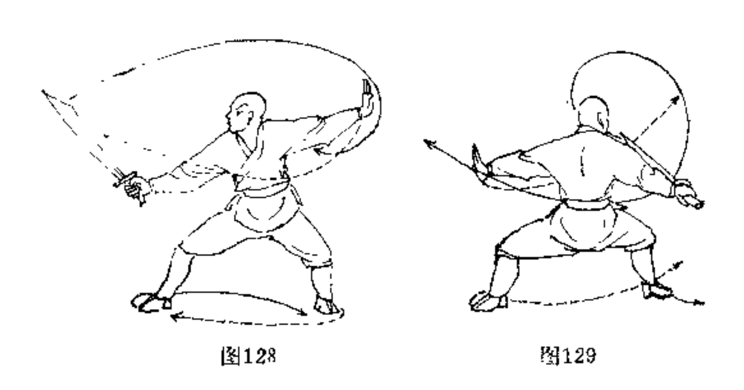
抬右脚向前崩踢，同时右刀由后向前向外抡刀，由后向前劈刀，刀刃朝下，刀尖向前，左手由前向外向上划弧，举臂握拳，目视刀尖（图127）。然后，右脚不落地，抬左脚向前跳步，右脚落左脚前，两脚碾地，体左转90°，两腿成大马步，同时右刀向右绕头往后抡刀，向右侧纵劈，左手由上向前往左侧展臂摆掌，目视刀背（图128）。

10．白虎拦路

两脚起跳，体右转180°，两腿落成大马步，同时右刀随


图126　　图127

身绕头云刀，然后展臂亮刀，刀刃朝前，刀尖向左。左手向外展臂亮掌，目视前方（图129）。


图128　　图129

11．侠客藏刀

两脚碾地，体右转90°，抬左脚向前上一步，右脚向前上半步，同时右刀由左向右绕头抡劈，然后随身向后撩刀，

左手随身向前斜上插掌，两腿微蹲，目视前方（图130）。

12. 黑虎出洞

左脚向前上一步，右脚向前一步震脚，与左脚成并步，同时右刀由后向右下方往前抄刀，左手由外向内划弧，然后向前扶右手腕，协刀上挑，两腿微蹲，目视刀尖（图131）。

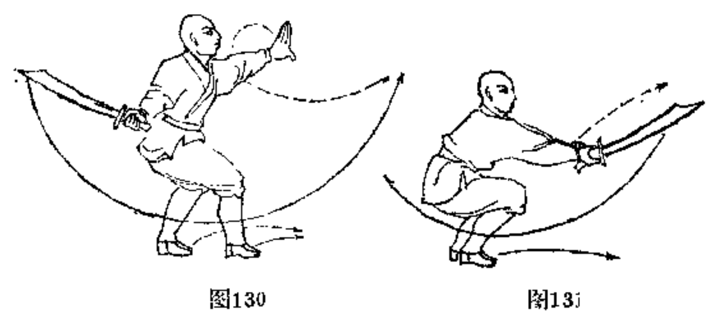


图130　　图131

13. 鸿雁展翅

左脚不动，右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时右刀由前向后撩，刀刃朝下，刀尖向后，左手向前推出，掌心向前，目视左手（图132）。

14. 龙王排云

左脚向前上一步，两脚碾地，体右转90°，两腿成右弓步，同时右刀由后向上绕头往前抡刀，然后由左向右举臂架刀，刀刃朝上，刀尖向左，左手由外向内划弧，向左展臂推出，掌心向前，目视左手（图133）。

15. 鹞子翻身

两脚同时起跳，向左翻转180°，转体后两腿成马步，右刀由头上左侧向右随身向左翻身劈刀，刀刃向左，刀尖向上，左手随身向左侧展臂扬掌，目视刀背（图134）。

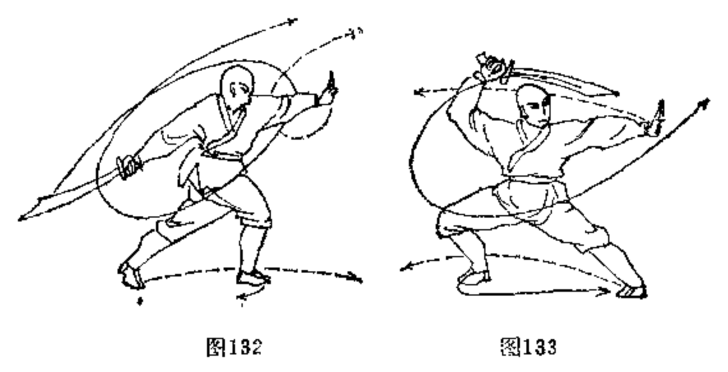


图132　　　　　　图133

16．金鸡独立

两脚碾地，体左转90°，左腿向前提膝，同时右刀逆向绞刀，然后由后向左绕头架刀，刀刃向上，刀尖向前，左手随身向内屈肘亮掌，目视前方（图135）。

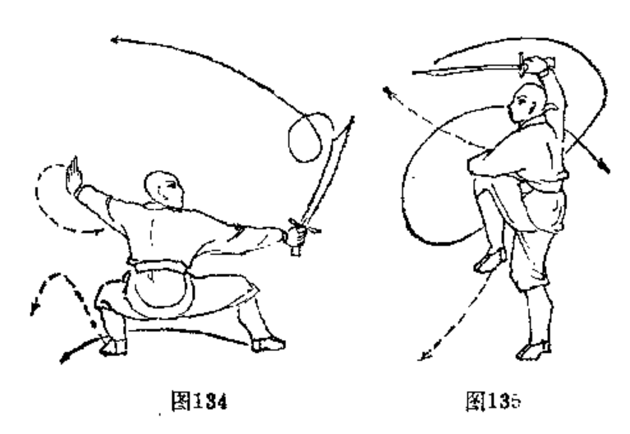


图134　　　　　　图135

17．回头望月

左脚向前落一步，两腿成左弓步，同时右刀由上向右返

左抡一圈，然后由左向右后下方猛劈，刀刃向下，刀尖向后，左手向前展臂推出，掌心向前，目视后方刀尖(图136)。

18. 蝴蝶扑花

右脚向前上一步，体稍左转，两腿成马步，随刀下劈动作成右仆步，刀由后绕头向前下方劈，刀刃朝下，刀尖向左，左手随身向左侧外上方撩掌，目视刀背(图137)。

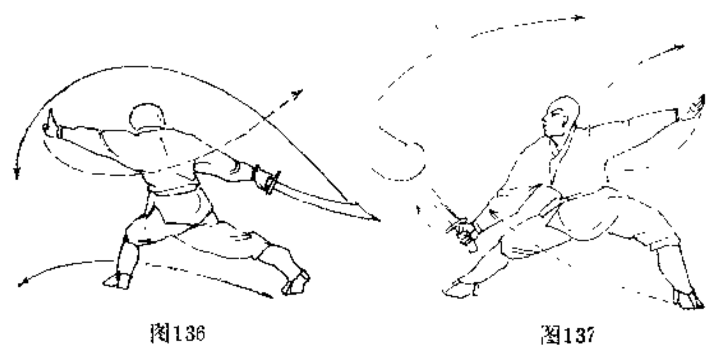


图136 图137

19. 天马行空

两脚向右侧前上方纵跳，当全身腾空时，右刀顺抡，然后侧随全身腾跳向上举臂抓刀，刀刃朝上，刀尖向后，左手握拳，向后展臂撩打，目视右侧（图138）。

下落时，体右转180°，两脚落成右弓步，右刀由左向右绕头云刀一周，然后两臂同时向左右平展，右刀随展臂向内横刀，使刀背紧贴于胸前，刀刃向外，刀尖向左，目视左后侧（图139）。

20. 回头望月

两脚碾地，体右转90°，两腿成左弓步，同时右刀随身由右向后绕头往左云旋一周，然后反臂向左后方撩刀，左手

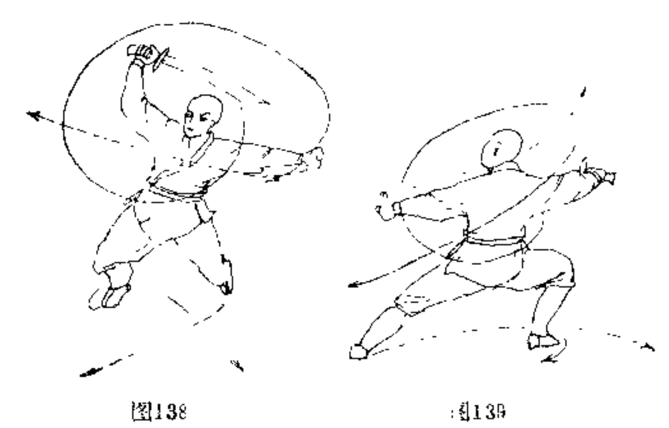


图138　　图139

随身向前举臂架掌，日视后方刀尖（图140）。

21．龙王排云

右脚向前垫跳一步，左脚落右脚前，体稍向右移，两腿成左仆步，右刀由后向右绕头往左返前云旋一周，然后横架头上，刀刃向上，刀尖向左，左手由上向前摆掌，目视左手（图141）。

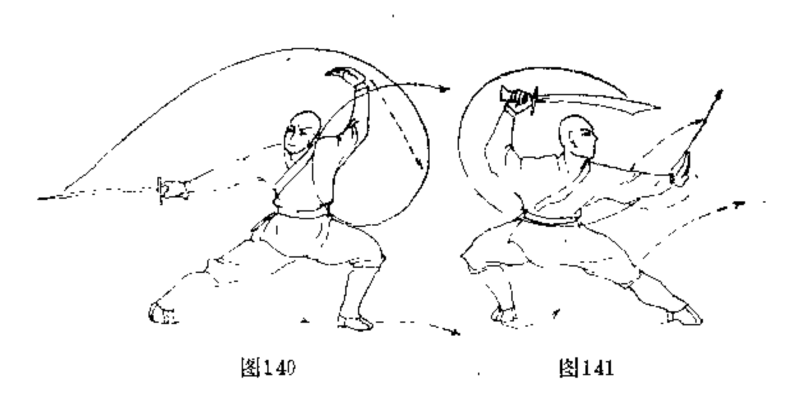


图140　　图141

22. 白猴上树

两脚碾地，体左转90°，抬左腿提膝，同时右刀由前向后返右向前挑刀，刀刃向后，刀尖向前上方，左手向外向上划弧，然后向前扶协右刀，目视前方（图142）。

23. 顺风穿月

抬左腿，右脚垫跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，同时右刀由前向后游刀，然后由右向左伸臂穿刀，刀刃向上，刀尖向左，左手扶协右腕背助刀横刺，目视前方（图143）。

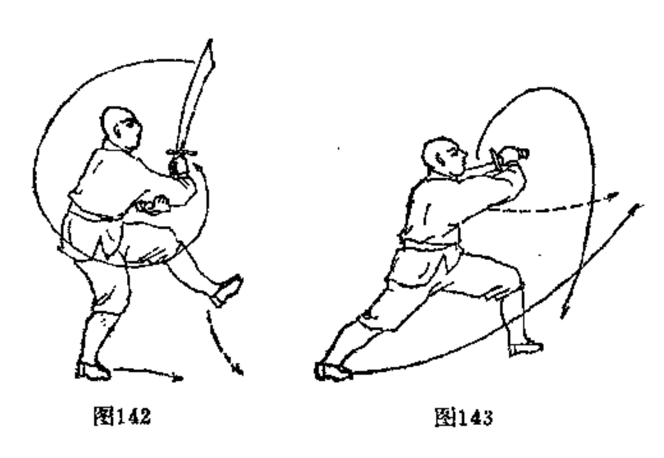


图142　　　　图143

24. 提膝截刀

抬右脚向前弹踢，右刀由左向右前方舞刀，然后向右侧下方截刀，左手由左向右前方扶协右腕，助刀下截，目视右侧（图144）。

25. 老龙翘尾

右脚下落左脚前一步，收左脚抬腿向后翘起，同时右刀

由下向前上方往后撩刀，左掌随身向前斜上推出，掌心向前，目视后方（图145）。

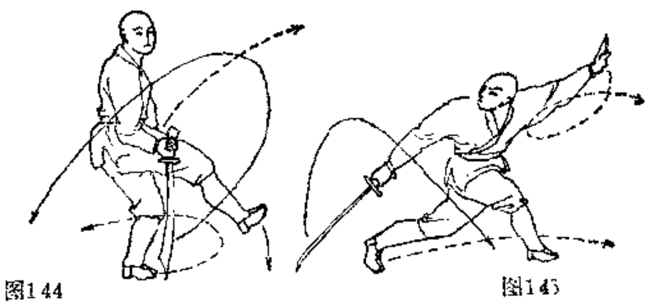


图144　　图145

26. 侠客藏刀

左脚向前上一步，两脚微蹲成虚步，同时刀由后经外侧向内旋臂沉腕垂刀，左手向内划弧，然后向左侧摆掌，目视前方（图146）。

27. 老公开泉

两脚碾地，体右转90°，左脚向前上一步，同时右刀由右向左腕花，然后向右侧摆刀，左手随身向内屈肘亮掌，目视前方(图147)。两脚碾地，体左转90°，右脚向前上一步，

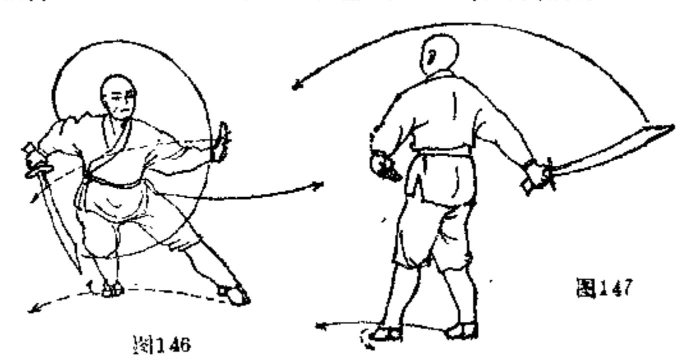


图146　　图147

同时右刀由后向前绕头抡撩，然后推臂沉腕垂刀，刀刃向内，刀尖向下，目视前方（图148）。

28．白虎拦路

两脚同时前跳，落成纵马步，右刀由前下方向后往前绕头抡刀，然后向右展臂架刀高与颈平，左手向左斜展臂亮掌，目视前方（图149）。

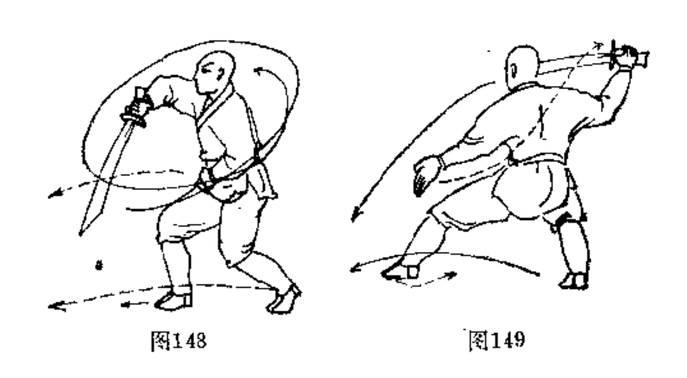


图148　　图149

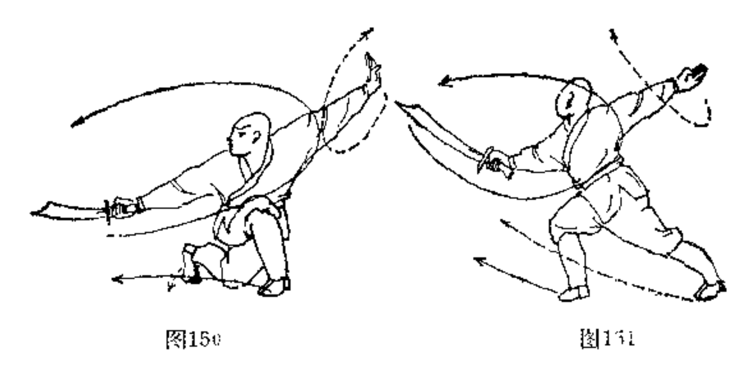
29．蝴蝶扑花

右脚移于左脚前外侧，体左转180°，两腿成插步，然后两腿全蹲成歇步，同时右刀随身向上向右侧下方劈，刀刃向下，刀尖向右，左手随身向左侧斜上方摆掌，目视刀尖（图150）。

30．饿虎扑食

起身，两脚碾地，体右转90°，双脚向前跳一步，两腿落成右弓步，右刀由右向左撩，然后随身向右前方劈，刀刃朝下，刀尖向前，左手随身由外向内划弧，然后向左侧展臂

摆掌，目视右刀，（图151）。

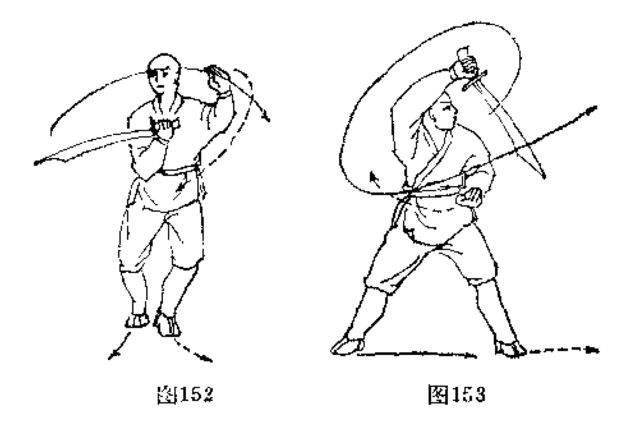

图150　　图151

31．关公上天

双脚同时向前方纵跳，当全身腾空时右刀绕头云刀，左手向左撩掌（图152）。

32．怀抱琵琶

接上动作，两脚落地后成大叉步，右刀绕头向左摆刀，目视左侧（图153）。然后，两脚向左侧横跳一步，成右横


图152　　图153

弓步，同时右刀由左上方向右云刀，左手接握刀柄，抱于怀中，目视左侧（图154）。

收势

收左脚并右脚，同时左手握刀向右往左划弧，然后抱刀垂臂，刀刃向外，刀尖向上，右手向外向上，往内划弧，然后自然下垂附大腿外侧，身胸挺直，目视前方。



图154

四、少林黑虎刀

刀谱曰：

少林一路黑虎刀，四十九势招招豪；
明代普遍善此艺，清代技艺更为高；
黑虎刀艺代代传，喜看英雄在今朝；
上走八路虎生翼，下走八路敌难逃；
左走八路虎跳涧，右走八路虎探爪；
前走八路虎登山，后走八路吞羊羔；

四十九势全施过，绝命五刀水里捞；

嵩山少林黑虎刀，贞秋大师刀最妙。

动作顺序：预 备 势、壮汉劈柴、夜叉劈门、马上观阵、黄蜂人洞、童子拜佛、肋下插翼，刀挑瘟神、回头斩将、大鹏啄食、猛虎望山、饿虎等食、黑虎拦门、白虎望路、坐马观阵、老虎坐川、恶虎奔山、猛虎扑羊、饿虎吞羊、野鹿观月、金豹观风、雄狮坐山、猛虎进洞、豹子钻林、山羊下坡、梅鹿站山、猛虎跳涧、白虎望川、猛虎奔山、豹子钻林、羚羊献食、梅鹿跳涧、老猿探山、豹子钻林、金豹观风、山羊下坡、黑虎登山、野鹿观月、小虎迎食、雄狮争食、大雁落山、回身迎敌、老虎坐川、猛虎扑羊、[illegible]鹿跳涧、恶虎奔山、金豹藏身、猛虎转身、飞身二起、五花坐山、收势。

预备势

足立八字，两臂下垂，左手抱刀，刀刃向前，刀锋向上，右手握拳下垂体侧，身胸挺直，目视前方（图155）。

图155

1．壮汉劈柴

左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转90°，左腿屈膝，右腿蹬直，两腿左弓步，左手挥臂向右云刀，右手接刀后随身由右上向前下方劈，刀刃向下，目视刀尖

（图156）。

2. 夜叉劈门

两脚向前踮跳一步，左脚落右脚前半步，两腿半蹲成虚步，右手刀由右向左绕头云旋一周，然后向前纵劈，刀刃向前，刀锋向上，目视前方（图157）。



图156



图157

3. 马上观阵

两脚碾地，体右转90°，两腿成马步，同时右手持刀，随身势经身前划弧，劈撩于头前左侧，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左劈屈肘，左掌护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上，目视左侧方（图158）。

4. 黄蜂入洞

上体左转90°，左脚向左后旋跳落地后，速抬右脚前上一步，两腿成右弓步，同时右刀由前向上，向右后划弧下撩后，迅速向前猛刺，刀刃向下，刀尖向前，左臂随身势屈肘，左掌护于右肋前侧，掌心向下，掌指斜向前，目视刀尖（图159）。

5. 童子拜佛

左脚前跳落于右脚内侧，右脚迅速后弹，成独立势，同

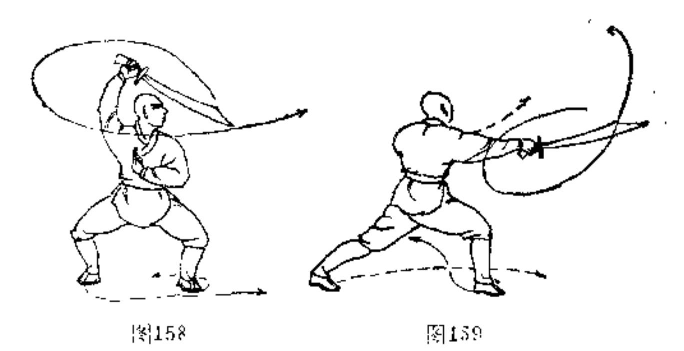


图158　　　　图159

时右刀由前向右后下方抡撩，然后挑于身前方，刀刃向前，刀尖向上，左掌紧护于右手内侧，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图160）。

6．肋下插翼

右脚在后落地为轴，左脚前跨一步，体右转45°，两腿成左弓步，同时右刀由左向后下划弧，旋刺于左肋下外侧，刀刃向下，刀尖向左，左掌上展于头上左侧，掌心向前，掌指向上，目视右侧方（图161）

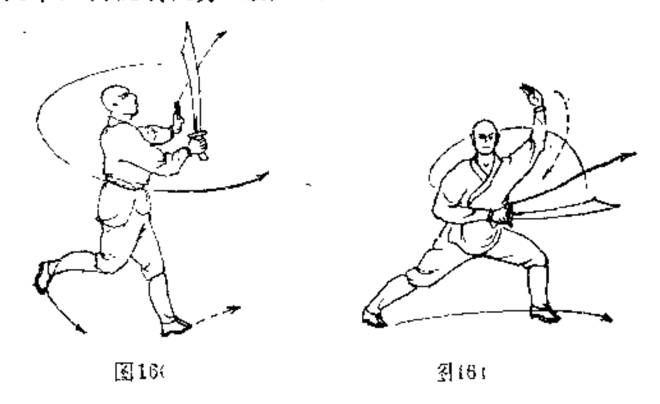


图160　　　　图161

7. 刀挑瘟神

两脚为轴，体左转45°，抬右脚前上一步落地，成右弓步，同时右刀由前向左后划弧下撩花，挑于前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌随右手护于右腕内侧，掌心向上，掌指向前，目视刀尖（图162）。

8. 回头斩将

左脚向前一步，右脚碾地，体右转180°。两腿变为右弓步，同时右刀向里旋腕挽花后，随身势平扫于前方，刀刃斜向上，刀尖向前，右掌随身势向前推成正立掌，掌心向前，掌指向上，目视前方刀尖（图163）。

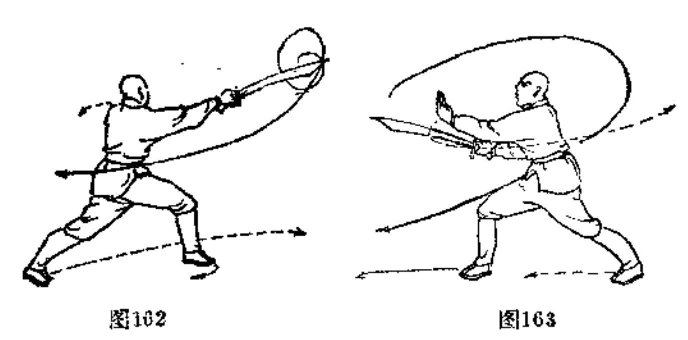


图162　　图163

9. 大鹏啄食

两脚碾地，体左转90°，重心左移成右高仆步，右刀向右下抡劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌成立掌向左后上撩，目视刀尖。（图164）。

10. 猛虎望山

起身，两腿成右弓步，同时右刀由前向上甩于身后，刀刃向后，刀尖向下，左臂屈肘，左掌护于右肋外侧，掌心向

外，掌指斜向上，目视前方（图165）。

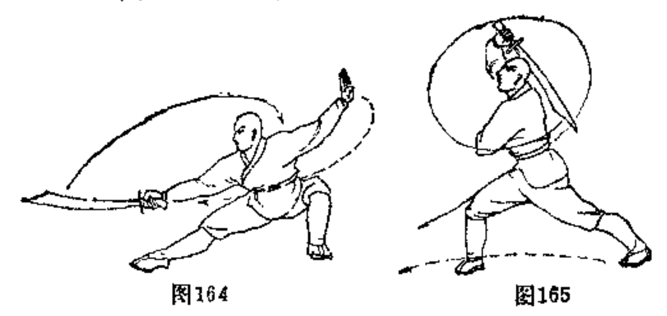


图164　　图165

11．饿虎等食

左脚前上一步，成左弓步，右手刀由后向前划弧上抡，然后刺向前下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌护于刀背上方，掌心向下，掌指向前，目视前方（图166）。

12．黑虎拦门

右脚前上一大步，两脚为轴，体左转90°，两腿成大马步，同时右手刀随身势划弧，经身前下方向左，然后再向上，由头后向右侧方直刺、挑，刀刃向上，刀尖向右，左手展于左侧方，掌心斜向下，掌指斜向左，目视前方（图167）。

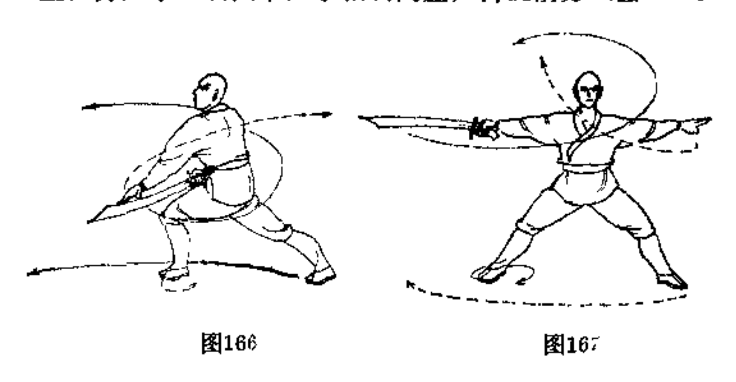


图166　　图167

13．白虎望路

两脚为轴，体右转135°，左脚前上一步，两腿成马步，同时右手刀随身势缠头左绕一周，架于头前上方，刀刃向上，刀尖斜向左，左臂屈肘，左掌护于刀背下方，掌心向前，掌指向上，目视前方（图168）。

14．坐马观阵

两脚为轴，体左转135°，抬右脚落于左脚内侧多半步，两腿成马步，同时右手刀随身势划弧抡撩，然后穿于左侧方，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左臂屈肘，左掌护于胸前，掌心向内，掌尖斜向上，目视左侧方（图169）。



图168



图169

15．老虎坐川

右脚前上一步，两腿成右仆步，同时右手刀由上向后划弧抡劈，然后前穿于头上方，刀刃向上，刀尖向后，左臂屈肘，左掌收护于左肋前侧，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图170）。

16．恶虎奔山

起身，重心前移，两腿成右弓步，右手刀随身势向右后

划弧抡花一圈，然后刺向前方，刀刃向下，刀尖向前，左掌随身护于刀背上方，掌心向下，掌尖向前，目视前方（图171）。

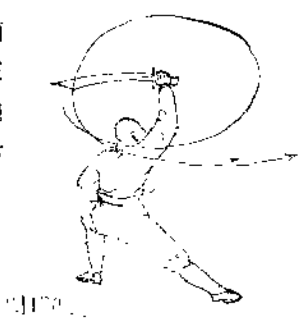


图170

17. 猛虎扑羊

双脚向前跳步，落成右高仆步，同时右手刀由前向下向后上抡转，然后向前下方猛力劈砍，刀刃向下，刀尖向前，左掌撩于身后左侧，掌心向上，掌指向后，目视刀尖（图172）。

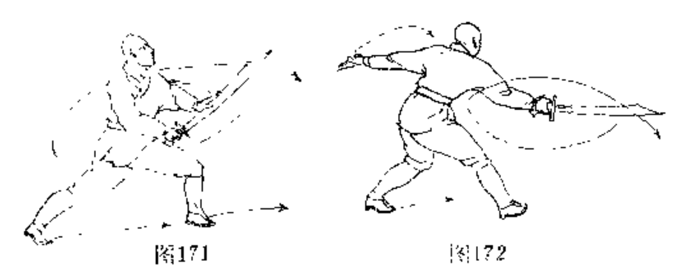


图171　　图172

18. 饿虎吞羊

左脚前上落于右脚内侧半步，两腿成马步，右手刀向后上划弧向身前下劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌收落于身前左侧，掌心向下，掌指斜向下，目视前方（图173）。

19. 野鹿观月

左脚前上落于右脚前方为轴，体右转90°，右腿提膝成

独立势，右刀手腕挽花，然后屈肘挑于右侧方，刀刃斜向上，刀尖斜向右，左掌随身势展于头上左侧，掌心向前，掌指斜向上，目视刀尖（图174）。

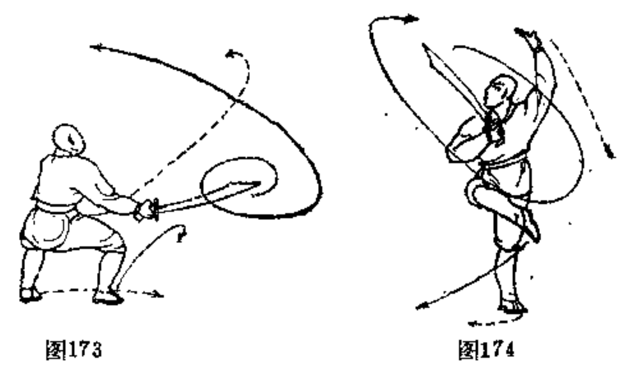


图173　　　　图174

20. 金豹观风

右脚落于右侧一步，两脚为轴，体右转90°，左脚迅速离地前移，与右脚并步，同时，右刀由前向左后抡撩，然后架挑于头上右侧，刀刃向上，刀尖向后，左掌反甩于身后左侧，掌心向后，掌指斜向下，目视前方（图175）。

21. 雄狮坐山

双足前跳一步，体右转90°，两腿成马步，同时右手刀由上向左下划弧抡撩，然后横架头前上方，刀刃向上，刀尖向左，左臂屈肘，左掌护于刀背下方，掌心向前，掌指向上，目视左侧方（图176）。

22. 猛虎进洞

两脚为轴，体左转90°，右脚前上一步，成右弓步，同时右手刀由上向右后抡劈，然后撩挑于身前，刀刃向上，刀尖向前，左臂屈肘，左掌护于右肩内侧，掌心向内，掌指向上，

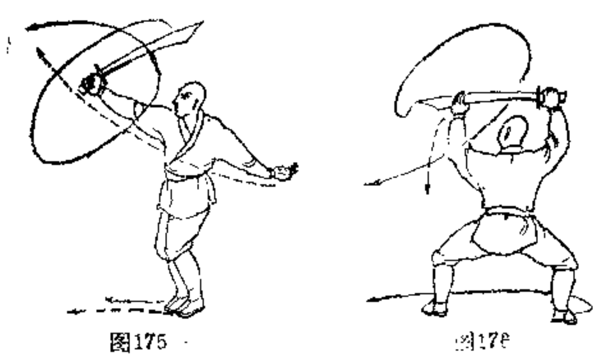


图175　　　　　　　　　　图176

目视前方刀尖（图177）。

23．豹子钻林

双脚向前跳半步，落成右弓步，右手刀自动挽花推劈于体前，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌护于胸前，掌心向右，掌指斜向上，目视前方刀刃（图178）。

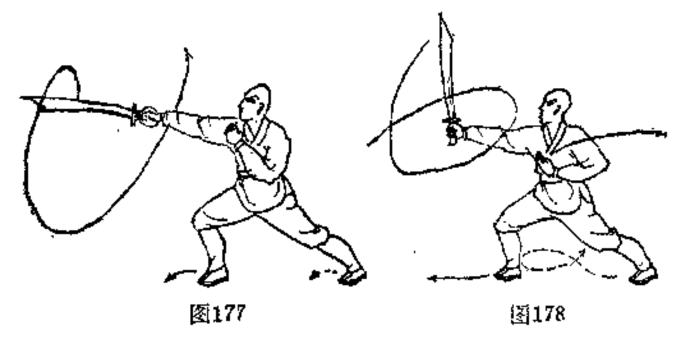


图177　　　　　　　　　　图178

24．山羊下坡

双足前跳一步，左脚迅速后抬不落地，同时右手刀在前方经左侧自动挽花，屈肘撩于身前，刀刃向上，刀尖斜向前，左掌甩击于身后左侧，掌心斜向上，掌指向后，目视刀

尖（图179）。

25．梅鹿站山

右腿支撑，左腿提膝成独立势，右手刀在身左自动向后挽花，护于身右侧，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘，左掌落于左膝外上侧，掌心斜向前，掌指斜向上（图180）。

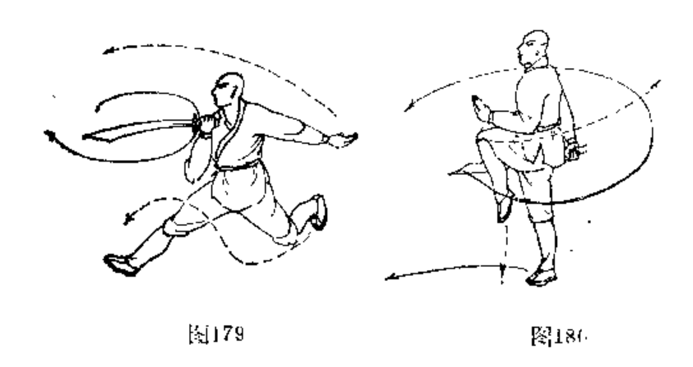


图179　　图180

26．猛虎跳涧

左脚下落为轴外旋，右脚弹起向前一步落地，两脚蹲成右仆步，同时右手刀由前向左后上方划弧抡转一周，劈于身前下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌展于身后左上方，掌心向后，掌指斜向上，目视前方（图181）。

27．白虎望川

起身，两脚碾地，体左转180°，收左脚变成虚步，同时右手刀由后向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左掌护于刀背后侧，掌心向前，掌指向上，目视前方（图182）。

28．猛虎奔山

右脚前上一步成右弓步，同时右手刀由前向左下后方划弧上抡，然后向前斜劈于身前，刀刃斜向下，刀尖斜向

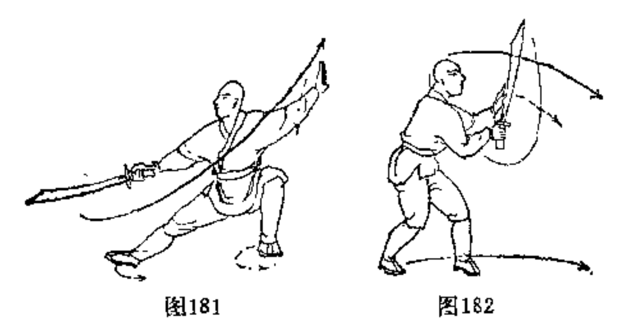


图181　　图182

前，左掌护于刀背上方，掌心向下，掌指向前，目视前方（图183）。

29．豹子钻林

两脚跳起，前后换步，落成左弓步，同时右手刀拧把向前直刺，刀刃向上，刀尖向前，左掌展于身后左侧，掌心向左，掌指向后，目视前方刀尖（184）。

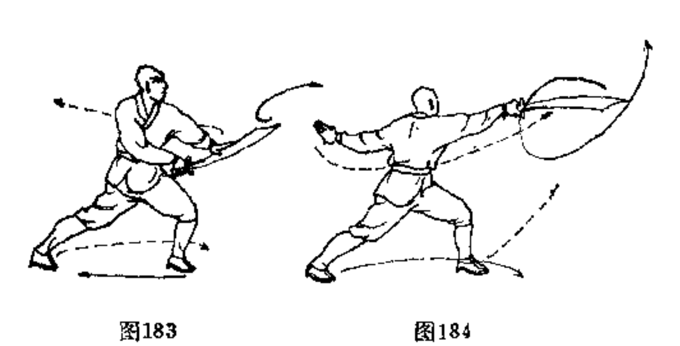


图183　　图184

30．羚羊献食

右脚前上落于左脚前方，抬左脚向前弹踢，同时，右手刀由前向右后下方划弧抡撩，然后挑于前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌由后收回护于右腕内侧，掌心向下，掌指向

前，目视刀尖（图185）。

31. 梅鹿跳涧

左脚落右脚前成左弓步，同时双手抱刀，由前向右下后方划弧上撩，再向前上方劈砍，刀刃向前，刀尖斜向上，目视前方（图186）。

32. 老猿探山

左脚尖内旋，右脚抬起紧贴后臀，身向前斜探，同时右手刀由前上方向后下方撩劈，反腕后刺，刀刃向下，刀尖向后，左掌展于身前左侧，屈肘，左掌护于肩前，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图187）。

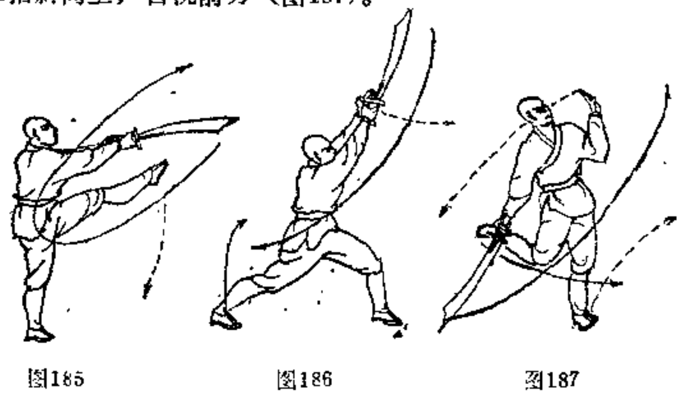


图185　　图186　　图187

33. 豹子钻林

右脚在左脚前下落，左脚提起落于右脚前一步，两腿成左弓步，右手刀由后向前挑扎，刀刃向上，刀尖向前，于肩平齐，左掌向左后方甩展，掌心向左，掌指向后，目视刀尖（图188）。

34. 金豹观风

两脚为轴，体右转180°，收右脚并左脚，右手刀随身

势，划弧甩举于头上右前方，刀刃向上，刀尖向后，左掌甩勾于身后左侧，掌心斜向后，掌指斜向下，目视前方（图189）。

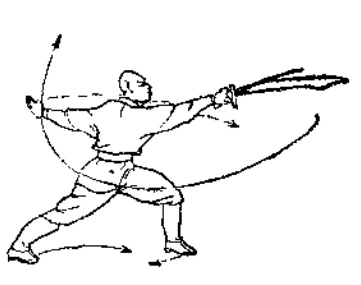

图188


图189

35．山羊下坡

右脚前上，左脚后撩，右手刀由上向前方下劈，迅速拧把屈肘护于胸前，刀刃向上，刀尖向前，左掌甩展撩于身后，掌心斜向上，掌指向后，目视刀尖（图190）。


图190


图191

36．黑虎登山

左脚在右脚后内侧下落，右脚后退一步成左弓步，右手刀拧把向前直扎，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘，左掌护于腰间，掌心向内，掌指向右．目视前方（图191）。

37. 野鹿观月

右脚提膝，左脚为轴，体右转90°，成独立势，同时右手刀向内旋腕，屈肘抱刀，挑撩于右侧斜上方，刀刃向上，刀尖斜向右，左掌上架头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向上，目视右侧刀尖（图192）。



图192

38. 小虎迎食

左脚为轴，体右转90°，右脚在左脚前半步落地，成高虚步，同时右手刀由前向右下后方上撩，划弧劈于身前方，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘收回，左掌护于右肘内侧，掌心向内，掌指向上，目视刀尖（图193）。

39. 雄狮争食

提右脚前上半步，成右弓步，左手接刀把，旋腕拧把向前撩扎，刀刃向上，刀尖向前，右掌护于右前侧，掌心斜向右，掌指斜向前，目视刀尖（图194）。

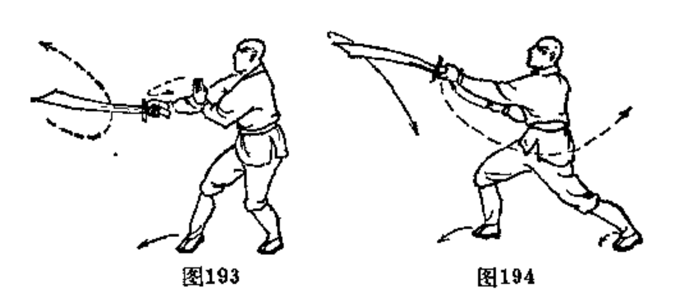


图193　　图194

40．大雁落山

左脚跟内旋，右脚前移，重心后移，两腿成右仆步，右手接刀把，拧把下撩刀，刀刃斜向前，刀尖斜向上，左掌展于左后侧方，掌心向外，掌指斜向后，目视刀尖（图195）。

41．回身迎敌

起身，双脚同时向右跳转90°，变马步，同时，右手刀随身势横劈于右侧上方，刀刃向右，刀尖向上，目视右刀（图196）。

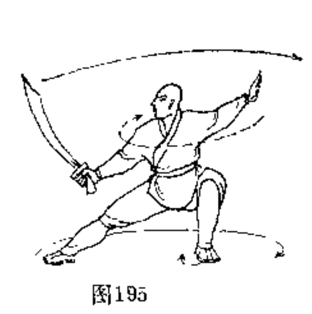


图195

图196

42．老虎坐川

两脚为轴，体右转90°，两脚向前跳步，屈膝全蹲成右仆步，同时右手刀后甩架于头上，刀刃向上，左臂屈肘，左掌护于左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视前方（图197）。

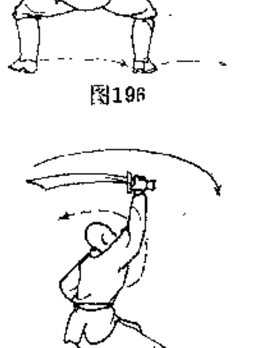


图197

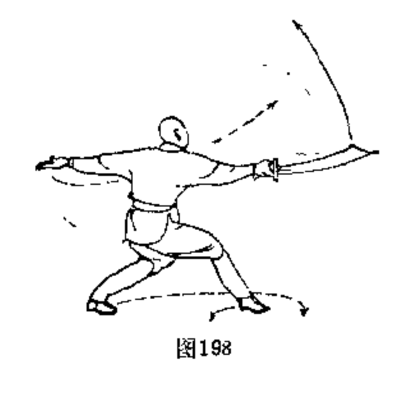
43．猛虎扑羊

起身，重心前移，成高仆步，右手刀由后向前猛劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌后摆于左后侧方，掌心向上，掌指

向后，目视前方（图198）。

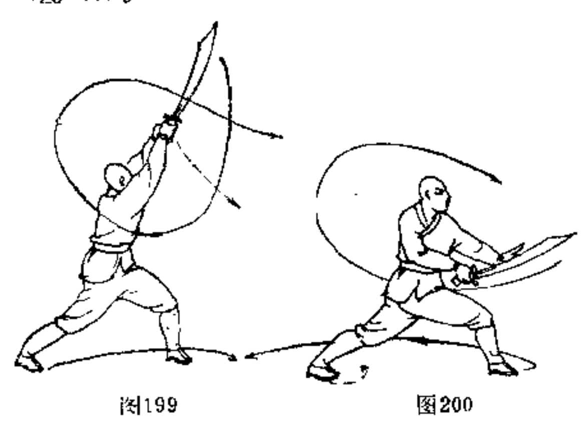
44．梅鹿跳涧

右脚后移，左脚上前一步成左弓步，左手向前与右手共同抱刀，向前上挑穿，刀刃向前，刀尖向上，目视前方（图199）。


图198

45．恶虎奔山

右脚上前一步成右弓步，同时右手抡刀由前向下，再向后上划弧，下劈于身前，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌下落紧扶刀背，掌心向下，掌指向前，双手向前微推刀身，目视刀尖（图200）。


图199　　图200

46．金豹藏身

两脚碾地，体左转180°，抬右脚上前一步，落地屈膝成

高跪步，同时右手刀由后向前上穿挑后，再反腕劈于身后，刀刃向下，刀尖斜向右后方，左臂屈肘，左掌护于胸前，掌心向右，掌指向上，目视右后侧方（图201）。

47．猛虎转身

起身，左脚上前一步，两脚为轴，体右转180°，成右弓步，同时右手刀反腕向后方下刺，刀刃向下，刀尖斜向下，左臂屈肘，左掌护于胸前，掌心向内，掌指斜向外，目视右后方（图202）。

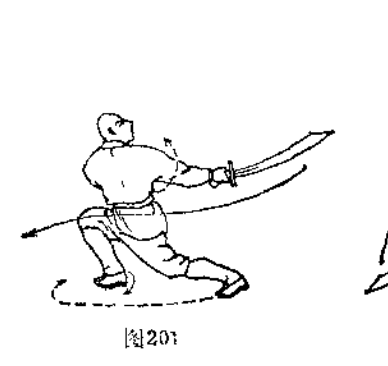

图201


图202

48．飞身二起

左脚向前右侧旋踢，右脚迅速离地向右上侧弹踢，体右旋180°，同时左手接刀屈肘抱于肋间左侧，刀刃向前，刀尖向上，当全身腾空时，速出右掌由上向下拍击右脚面，目视右掌（图203）。


图203

49．五花坐山

两脚落地后，体左转90°，两腿成马步，同时左手刀下落于左侧方，刀刃向外，刀尖向上，右掌下落后变拳，屈肘上架于头上前方，拳心向前，拳眼向下，目视左侧前方（图204）。


图204

收势

抬左脚并右脚，抬头挺胸，右拳变掌下垂于右腿外侧，掌心向里，掌指向下，左手屈肘抱刀于左肋外侧，刀刃向前，刀尖向上，目视前方。

五、少林五虎群羊刀

少林五虎群羊刀是少林刀术中的优秀套路之一，它是明朝的著名武僧自然禅师在长期的实战中创立的。近代德根和尚，在原来的刀术基础上又更新了几个腾空动作，使其更加紧凑美观，有利于实战。现在，德扬和尚继承了这套刀术，并加以改编、创新。

歌诀曰：

少林五虎群羊刀，刀法刀技始明朝，
自然和尚善此艺，后继宗风德根超，
层层改新增辉技，五虎群羊刀法高，
妙在孤刀胜枪林，疾猛砍劈五出刀，

一杰战胜五虎将，仿似五虎群羊羔，

勇战勇杀一顶百，百战百胜称良将。

动作顺序：预备势、黑虎出林、虚步藏刀、大鹏展翅、二起拍脚、缠身劈刀、海底捞针、弓步劈山、猛虎出山、凌空飞刺、弓步前刺刀、缠腕劈刀、大舞花刀、腾空砍刀、迎面格刀、虚步背刀、左拍脚、立步抽刀、旋风脚、前扫刀、后砍刀、翻身砍刀、虚步亮刀、提膝砍刀、弓步扫刀、接刀、收势。

预备势

足立八字，身胸挺直，左手握刀护于左肋前外侧，刀刃向前，刀尖向上，右手自然下垂贴于右大腿外侧，掌心向内，手指向下，目视前方(图205)。

1、黑虎出林

右脚向右前方斜上半步，左脚尖外旋，成高仆步，左手移抱于怀，刀刃斜向上，刀尖向左，右掌穿于左侧，掌心向上，掌指向左，目视左侧方（图206)。然后，右脚抬起，左脚为轴，向左转体90°，左刀向左侧猛扎，刀刃向下，刀尖向左，右掌展于右后上侧，掌心向外，掌指向上，目视刀尖


图205


图206

（图207）。右脚落于左脚前一步，两脚为轴，体右转90°成右弓步，同时左刀收抱于左肋外侧，刀刃向外，刀尖斜向上，右掌随身势摆穿于右上侧，掌心向上，掌指向右，目视右前侧（图208）。

2. 虚步藏刀

右脚收回与左脚并步，右手随身势收架头上右侧，掌心向上，掌指斜向左，左刀收抱左侧肋前，刀刃向前，刀尖向上，目视左侧（图209）。左脚前移半步，屈膝下蹲，成低虚步，右手由上向下捞于右小腿前方，手心向左，手指斜向下，左刀随身势护于左侧，刀刃向前，刀尖向上，目视前方（图210）。

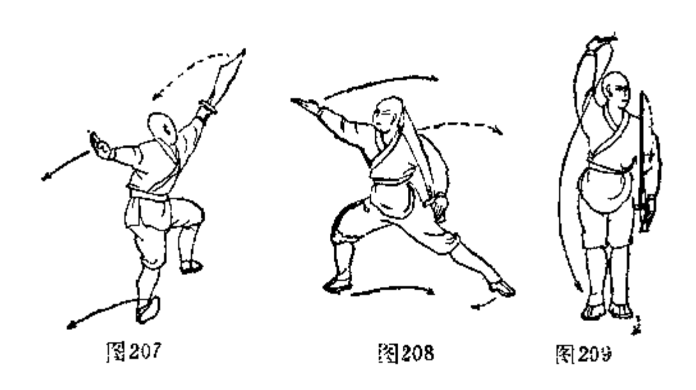


图207　　图208　　图209

3. 大鹏展翅

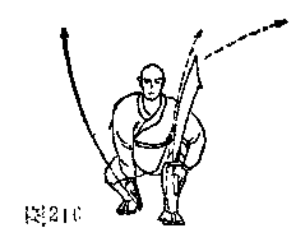


图210

起身，左脚向左前上方踢起，左刀向左侧扎刺，刀刃斜向前，刀尖向左，右掌向右侧展开，掌心向前，掌指向右，

目视前方（图211）。

4．二起拍脚

右脚向右上方弹摆，当全身腾空时，体右转270°，速出右掌由上向下拍击右脚面，左手刀抱于左肋前，刀刃向前，刀尖向上，目视右脚（图212）。

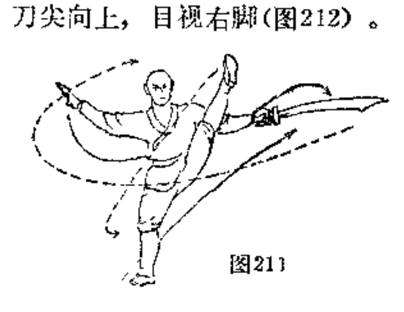
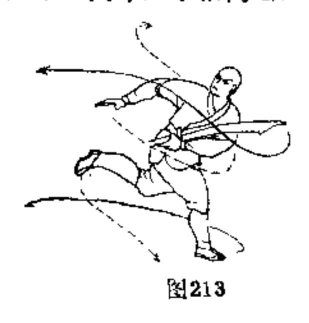
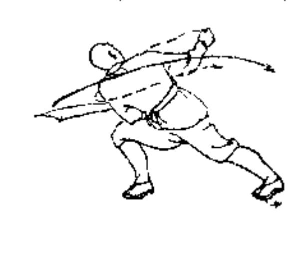

图211


图212

5．缠身劈刀

两脚先后落地，左脚在后速向后撩，身向前探，左手抱刀护左肋前侧，刀刃斜向上，刀尖向前，右掌护于右后侧方，掌心向下，掌指向后，目视右后侧（图213）。然后，左脚落于右脚后一步，向左转体，两脚为轴，体左转180°并前倾，左手抱刀于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向前，右手外展于右侧方，掌心向下，掌指向右，目视右上侧方（图214）。再以两


图213


图214

脚为轴，上体左转135°，同时右手接刀护于身前左侧，刀刃向外，刀尖向左下，目视左侧（图215）。两脚向前旋跳，体左转225°，两腿落成右弓步，同时右手刀随身势穿劈于前方，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌后展于左上侧，掌心向上，掌指斜向左，目视刀尖（图216）。

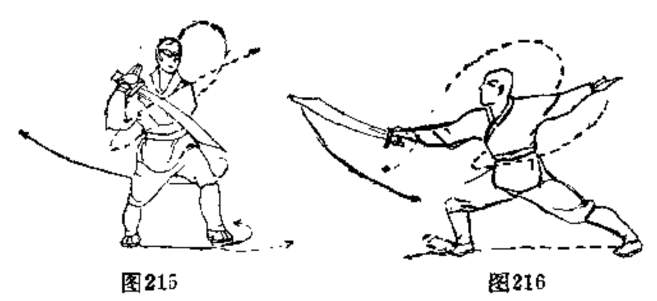


图215　　图216

6. 海底捞针

抬左脚落于右脚前外侧，两脚为轴，体右转90°，抬右脚落于左脚后外侧，两腿全蹲成歇步，同时右刀随身势下按，左掌下按于刀背上，掌心向下，掌指向左，目视左侧（图217）两脚向右侧移步全蹲，左掌按刀右手向右拉刀，目视左侧（图218）。

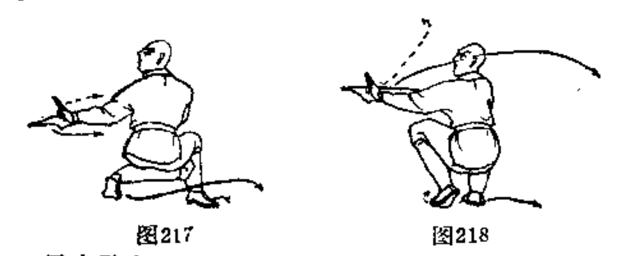


图217　　图218

7. 弓步劈山

起身，右脚向右横跨一步，成右弓步，同时右刀向右侧

斜劈，刀刃向外，刀尖向前，左掌后侧上展，掌心向外，掌指斜向上，目视刀尖(图219)。然后，两脚为轴,体右转90°，左脚前上一步，成左弓步，同时，左手向前与右手双手抱刀向前左推刀。刀刃向前，刀尖向左，目视刀前（图220)。

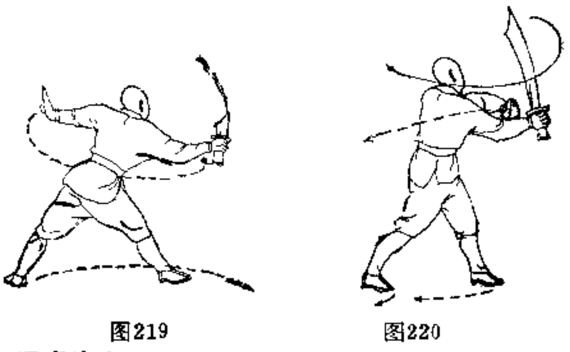


图219　　图220

8．猛虎出山

两脚为轴，体右转135°,抬左脚落于右脚后,成斜丁步，同时右手刀随身势护于身左侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目视前方(图221)，然后,右脚向前上步，两脚为轴，体右转45°，成右弓步，同时右刀随身势后拉，左掌向前左侧推出，掌心向左，掌指向上，目视前左侧（图222)。左脚前移屈膝，右脚后移，成左高跪步，

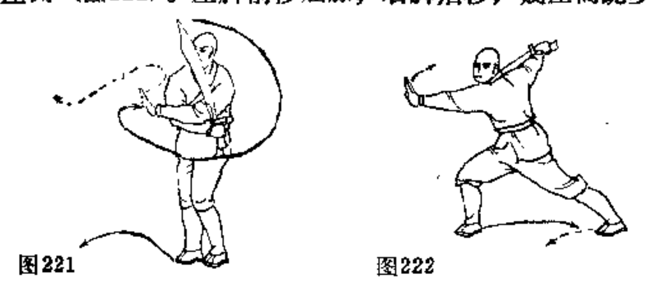


图221　　图222

同时右手刀护于右侧，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目视前掌（图223）。

9．凌空飞刺

左腿在前方提膝，成独立势，左手回环向前推出，掌心向前，掌指向上，右手刀随身上起，目视前方（图224）。右脚离地弹起，向右转体90°，左脚向左侧踢出，同时右刀向前右侧扎刺，左掌上展于左上侧，掌心向前，掌指向上，目视刀尖（图225）。落地后，成右弓步，两脚为轴，向右转体90°，同时右手刀旋腕刺向前方，刀刃向下，刀尖向前，左掌后展，掌心向左，掌指向后，目视刀尖（图226）。


图223

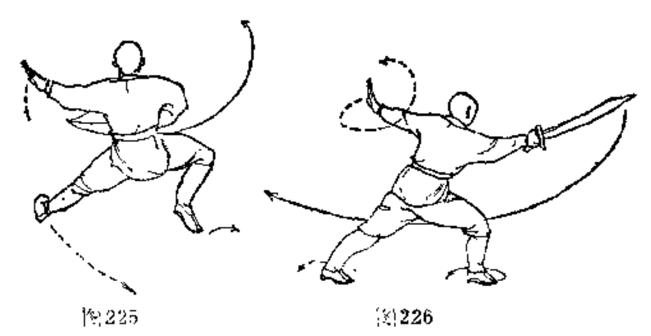

图224

10．弓步前刺刀

两脚为轴，体左转180°，两腿成左弓步，同时右手刀随身势回手挑刺，刀刃向上，刀尖向前，左掌上架头上，掌心向上，掌指向前，目视刀尖（图227）。

11．缠腕劈刀

右脚前上一步，落地为轴，体右转90°成左弓步，同时


图225　　图226

右手刀缠腕下劈于右侧下方，刀刃向侧，刀尖斜向下，左掌上架于头左侧上方，掌心向左，掌指斜向上，目视右侧(图228)。然后，两腿成右仆步，同时右刀在身前划弧下劈于


图227


图228

右下方，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌展于左后上侧，掌心向前。掌指向左，目视刀尖(图229)。


图229

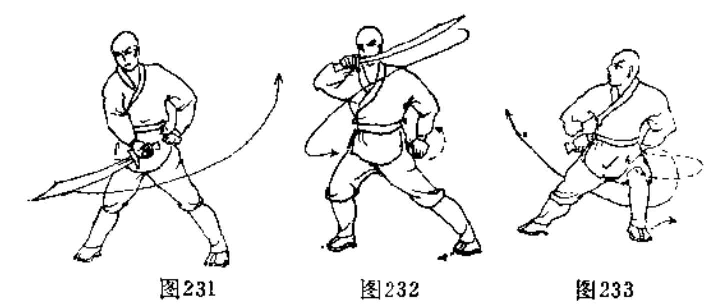
12. 大舞花刀

起身，成高弓步，右手提刀，刀刃向下，刀尖向前，左

掌变拳，屈肘护腰间外侧，拳心向后，目视刀尖(图230)。右刀再由前向后舞花于左肩上侧，刀刃向外，刀尖向后，左手不变，目视左侧(图231)。左脚前移半步为轴，体左转45°，


图230

成左弓步，同时右刀由左向前向后舞花于身后，刀刃向下，刀尖向外，左拳护于身后腰间，拳心向外，目视右侧(图232、233)。两脚为轴，体右转90°，成右弓步，右刀由后向前舞花


图231　　图232　　图233

于身右侧前方，刀刃向下，刀尖向前，左拳变掌屈肘护于左侧，掌心向下，掌指向前，目视前方(图234)。然后，两脚为轴，体左转180°，成左高弓步，同时右刀随身势向前撩挑上刺，左掌向前与右手并抱刀把，刀刃向前，刀尖向上，目视前方(图235)。

13. 腾空砍刀

提左膝，成独立势，同时右手刀后抽，刀刃向下，刀尖向前，左掌向前推出，掌心向前，掌指向上，目视前方(图236)。右脚离地弹起，同时右刀由前向后砍撩，刀刃向外，

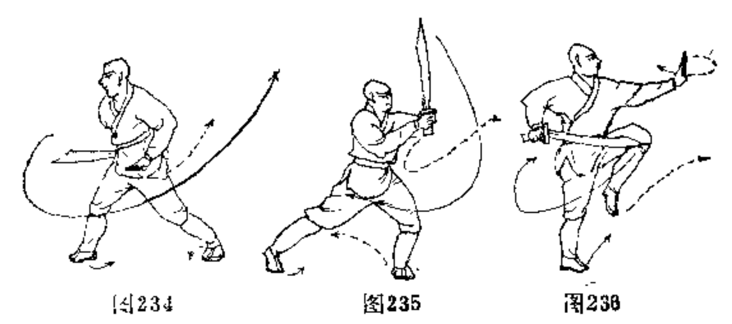


图234　　图235　　图236

刀尖向左，左手旋腕向前抓，掌心向下，掌指向前，目视前下方(图237)。两脚前后下落，成右仆步，同时右手刀由后向前砍旋后抽回，护于身后右下侧，刀刃向后，刀尖向下，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目视前方(图238)。

14. 迎面格刀

起身，左脚前上半步，下落为轴，两腿左旋，体左转180°，成高弓步，右手刀随身势绕头上右旋于左肩后，刀刃向后，刀尖向下，双手共抱刀把，目视前方(图239)。

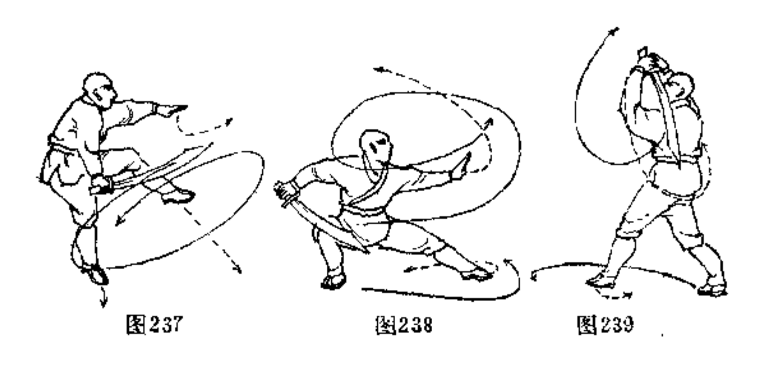


图237　　图238　　图239

15. 虚步背刀

右脚前上一步，两脚碾地，体左转180°，成左虚步，右手背刀于腋下，刀刃向后，刀尖向上，左臂屈肘，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视前方(图240)。

16. 左拍脚

左脚跟着地，右脚抬起向前上弹踢，同时出左掌由上向下拍击右脚面，右手刀不变，目视左掌(图241)。

17. 立步抽刀

右脚落于左脚前半步，右手刀由后向前抽于右腋下，刀刃向下，刀尖向后，左掌屈肘护于右腋下，掌心向内，掌指向外，目视前方(图242)。

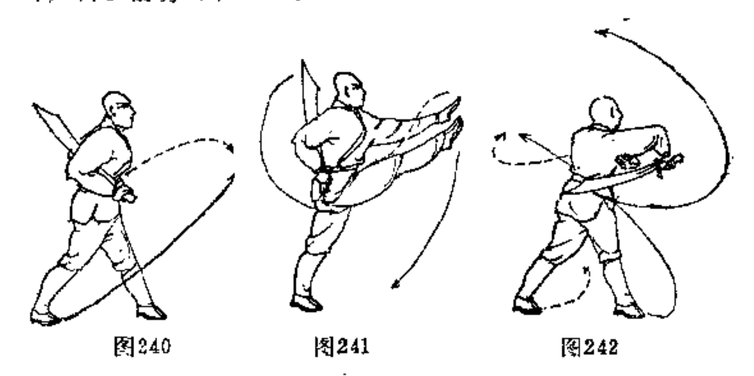


图240　　图241　　图242

18. 旋风脚

双脚跳起，向左上旋踢，体左转180°，速出左掌，由左向右拍击右脚掌内侧，右手刀随身势旋于头上方，刀刃向上刀尖向前，目视前方(图243)。

19. 前扫刀

两脚前后下落，体左转90°，成左弓步，同时右刀旋腕

扫于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌环架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向右，目视右前方(图244)。两脚跳起，体左旋180°，落地成左弓步，右刀随身势扫于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌环架于头上左侧，掌心向外，掌指斜向上，目视右侧(图245)。然后，两脚旋跳，体左转180°，

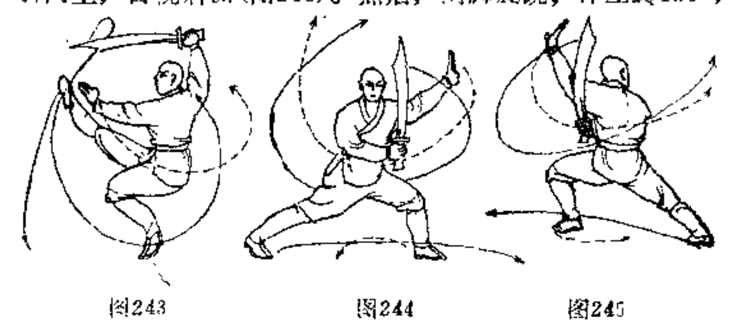


图243　　图244　　图245

两腿成左弓步，右手刀随身势旋扫于左肋间外侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌环架于头上左侧，掌心斜向左，掌指斜向上，目视右侧方(图246)。

20. 后砍刀

右脚上步落左脚前，左脚向右侧退一步。成倒插步，右刀由左向右旋腕斜砍，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左侧，掌心向左，掌指向上，目视刀尖(图247)。两脚向右移

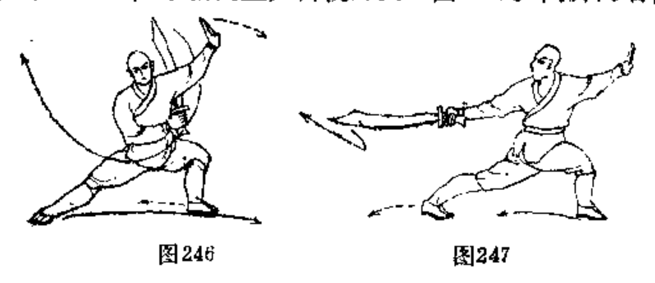


图246　　图247

步，步势不变，右刀后抽向右再刺砍，刀刃斜向下，刀尖向右，左掌不变，目视刀尖（图248）。两脚继续向右移步，右手继续抽砍，原势不变(图249）。

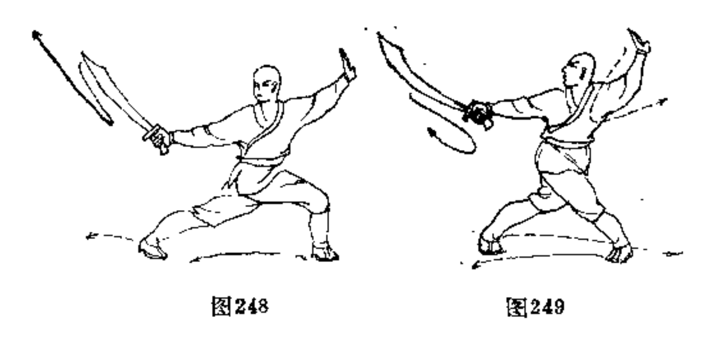


图248　　　　图249

21. **翻身砍刀**

两脚跳起，体右转90°，前后换步落成右弓步，右手抽刀再向前砍刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌后展，掌心向左，掌指向后，目视前方(图250)。

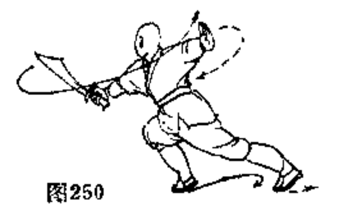


图250

22. **虚步亮刀**

右脚后退，体左转90°，右脚点地成丁步，右刀旋腕收护于右侧方，刀刃向前，刀尖向上，左掌收回护右腕上部，目视刀把(图251）。抬右脚落于左脚前左侧，两腿成虚步，双手捧刀随身势上起前行，刀刃向前，刀尖向上，目视刀把(图252）。左脚前移半步，屈膝成虚步，同时右手刀划弧向前上穿托，左掌紧随右手一起捧刀，刀刃向前，刀尖向上，目视前方(图253）。

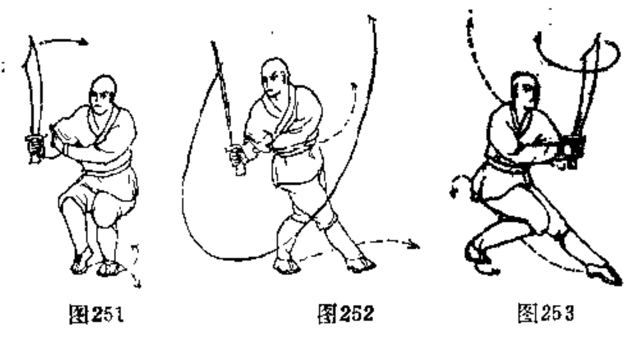


图251　　　　图252　　　　图253

23．提膝砍刀

右脚为轴，抬左腿成独立势，体左转90°，右刀向前穿刺，左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指向前，目视前方(图254）。

24．弓步扫刀

左脚落地为轴，抬右脚，体左转90°，右脚落在左脚前，成右弓步，同时右手刀向前方刺挑，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌心向上，掌指斜向后，目视前方刀尖(图255）。左

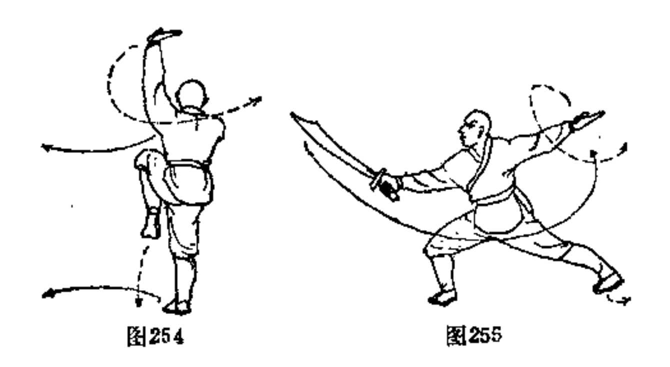


图254　　　　图255

脚尖左旋，体左转90°成左弓步，同时右手刀向左侧旋扫，护于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向后，左掌旋腕环架于头左上侧，掌心斜向上，掌指向右，目视右侧(图256)。左脚尖内旋，体右转90°，成右弓步，同时右手刀随身势向右前方扫扎，刀尖向前，刀刃向下，左掌后展，掌心向后，掌指向上，目视前方(图257)。

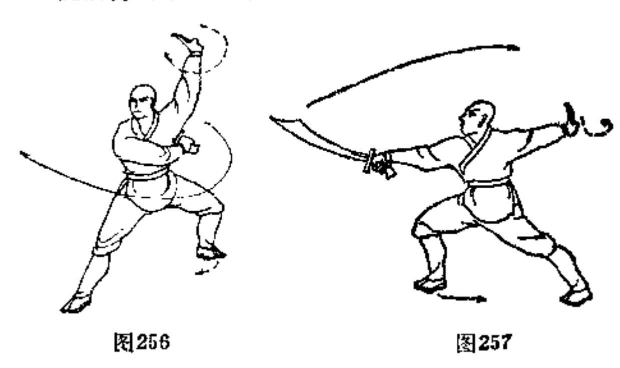


图256　　图257

25. 接刀

右脚收回半步，体左转90°，右刀从左侧抛向空中，左手欲接，掌心向前，掌指向上，右手心向内，掌心斜向下，收于右髋外侧，目视上空刀把(图258)。



图528

收势

收右脚成八字步，身挺直，左手反手握刀护左臂外侧，

刀刃向外，刀尖向上，右手护于右腿外侧，手心向内，手指向下，目视前方（图259）。



图259

六、少林雁形刀

少林雁形刀是少林寺第29代著名武僧贞俊大师善练的刀术套路。据刀谱记载，贞俊大师在原寺内流传的七星刀、梅花刀、二路单刀等刀术套路的基础上串编了少林雁形刀。其特点是："行长（宜龙腾）、短猛（近敌者宜快砍、猛劈）、疾攻（快步向前施招对敌）、变幻（随对方刀技变化而变化）。"它在技法上集诸家之长，突出了少林武术"朴实无花架，招招势势从实战"的特点，不仅能增强体质，而且可以提高实战技能，利于防身自卫。

歌诀曰：

雁形刀技出俊公，采众艺长扬宗风；

行长短猛疾攻亦，对敌变幻能外能；

苦练汝刀三春秋，擂台比武定称雄。

动作顺序：预备势、转身接刀、猛虎出穴、大鹏斜飞、大雁落山、罗汉背刀、豹子钻林、猛虎出涧、金鸡独立、野马跳槽、猿猴收身、野鸟投林、白猿出洞、猿仙抛石、叶下藏花、

跨虎蹬山、大鹏斜飞、燕子回头、黑虎穿林、
鸿雁落山、鹞子翻身、罗汉扛柴、叶下藏花、
燕子回头、大鹏斜飞、豹子跳涧、朝天烧香、
野马躁田、摘星换月、燕子回头、并步捧刀、
旋风云刀、金蛇入洞、紫燕回头、童子捧香、
顺风扫叶、鹞子钻天、金龙弹爪、老猿回头、
大仙展袖、收势。

预备势

足立八字，身胸挺直，左手握刀，刀刃向前，刀尖向上。右掌护于右髋外侧，掌心向内，目视前方(图260)。

1．转身接刀

右脚向右侧稍移步为轴，左脚尖点地，体右转90°，右手接刀撩于前方，刀刃向上，刀尖斜向下，目视前方(图261)。

2．猛虎出穴

两脚为轴，体左转135°，两腿成左弓步，同时，右手刀由后向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左手甩于身后，掌心向下，掌指向后，目视刀刃(图262)。提左膝，右脚为轴向左转体45°，成独立势，同时右手刀由前上方向后下方抽刀，护于右侧，刀刃向下，刀尖向前，左掌推于前方，掌心向前，掌指向上，目视前掌(图263)。

3．大鹏斜飞

左脚落于右脚前，右腿屈膝，体前倾，同时右手刀由后向前斜穿推出，刀刃向下，刀尖斜向左，左掌由前向后展于右后上侧，掌心向外，掌指向上，目视前方(图264)。

4．大雁落山

两脚碾地，重心后移，两腿成左仆步，同时右手刀由前

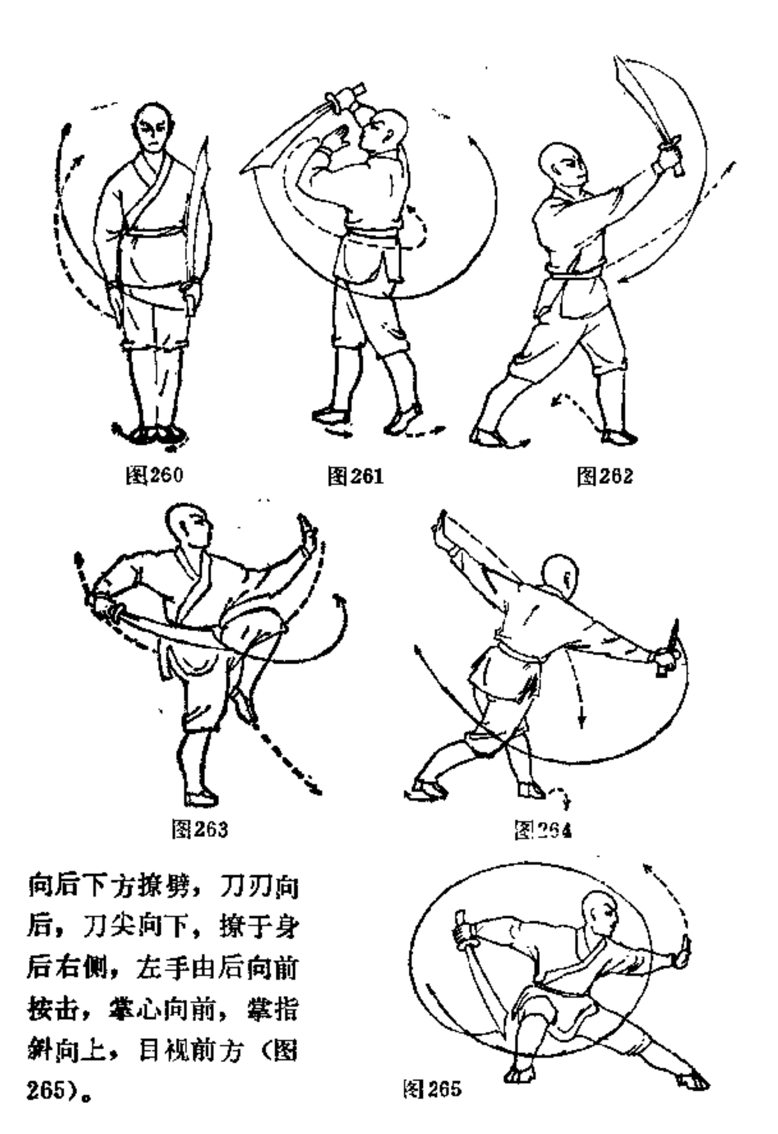


图260　图261　图262

图263　图264

向后下方撩劈，刀刃向后，刀尖向下，撩于身后右侧，左手由后向前按击，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图265）。

图265

5. 罗汉背刀

重心前移，起身成左弓步。左掌向前上举，掌心斜向前，掌指斜向上。右手刀在右侧划弧叠花，然后斜撩于后方，刀刃向后，刀尖斜向下，目视后方(266)。



图266

6. 豹子钻林

两脚为轴，体右转180°成右弓步，同时右手刀旋腕向前刺出，刀刃向下，刀尖向前，左掌在后展开，掌心向外，掌指向后，目视刀尖（图267）。

7. 猛虎出洞

两脚弹起前后换步，落地成左弓步，同时右刀由前收回再刺出，刀刃斜向下，刀尖向前，左掌上架头左侧上方，掌心向上，掌指斜向前，目视刀尖(图268)。

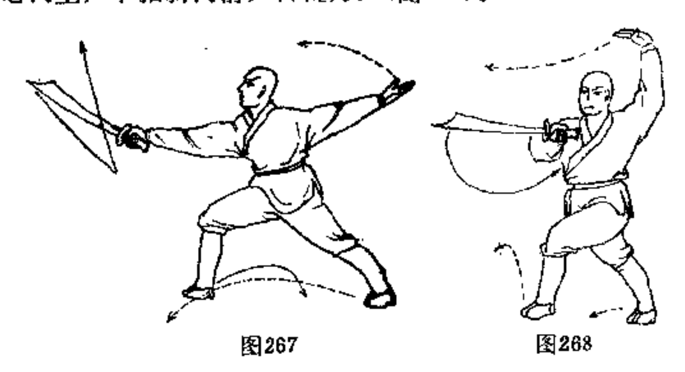


图267　　图268

8. **金鸡独立**

右脚前移，提左膝成独立势，同时右手刀抽藏于身后右侧，刀刃斜向后，刀尖向下，左掌由上向前方推出，掌心向前，掌指向上，目视前方（图269）。

9. **野马跳槽**

左脚向后落步，成高弓步，同时右刀向前下刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌按于左侧下方，掌心向下，掌指向前，目视前下方（图270）。

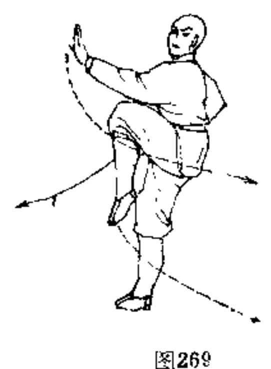


图269



图270

10. **猿猴收身**

左脚向前移步，提右腿，上体向前拧转倾斜，左手接刀，屈肘拧把抱于怀中，刀刃向上，刀尖向前，右手撒把向右摆，掌心向下，掌指向右，目视右侧（图271）。



图271

11. 野鸟投林

左脚尖外旋，右脚落于左脚前一步，成右弓步，同时上身前探，右手刀由后向前直刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌向后展开，掌心向后，掌指向上，目视前方（图272）。

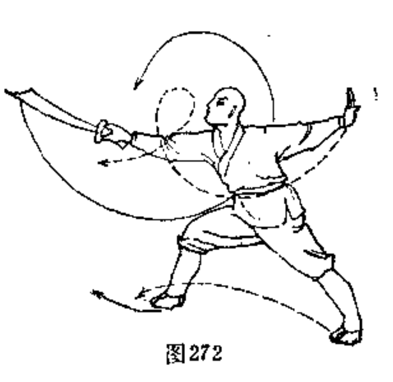


图272

12. 白猿出洞

左脚前上半步下落为轴，体右转90°，抬右脚落于左脚后外侧半步，两腿屈膝成歇步，同时右手刀在身前划弧下劈，刀刃向下，刀尖向左，左掌划弧下按，沿刀背向左推出，掌心向下，掌指斜向前，目视前左侧（图273）。

13. 猿仙抛石

起身，两脚为轴，体右转90°成高弓步，同时右手向上抛刀，左掌屈肘上撩，右掌下展于右下侧方，掌心向内，掌指向下，目视上空（图274）。

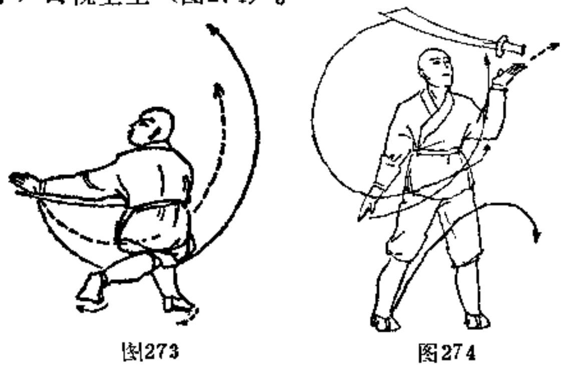


图273　　图274

14. **叶下藏花**

提右膝，成独立势，同时右手接刀甩扫左腋下，刀刃向外，刀尖向后，左掌平展于左侧方，掌心向下，掌指向外，目视前方（图275）。

15. **跨虎蹬山**

右脚落地，左脚前上一步，成左弓步，同时右手刀前推，刀刃向前，刀尖斜向上，左手紧扶右手腕内侧，手心向腕，手指向前，目视刀尖（图276）。两脚为轴碾地，体稍右转，



图275



图276

成左弓步，同时右手刀绕头由右向左旋缠一周，护于左肘外侧，刀刃向外，刀尖向后，左掌上架头前上方左侧，掌心斜向上，掌指斜向后，目视右后侧（图277）。



图277

16. **大鹏斜飞**

双脚旋跳，体右转270°，落成右横弓步，同时右手刀随身势斜劈于右侧方，刀刃向

右，刀尖斜向前，左掌展于左上侧，掌心向外，掌指向上。目视右刀尖（图278）。



图278

17．燕子回头

两脚碾地，体右转180°，成插步，同时右手刀旋腕向右侧刺扎，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左侧方，掌心向外，掌指向上，目视刀尖（图279）。

18．黑虎穿林

双脚跳起，体右转90°，前后换步，落成右弓步，同时右手刀在身前划弧下劈后抽，刀刃向下，刀尖斜向右，左掌由后向前方左侧推出，掌心向左，掌指斜向上，目视前左侧（图280）。然后，右手刀继续抖腕向前扎刺，刀刃斜向下，

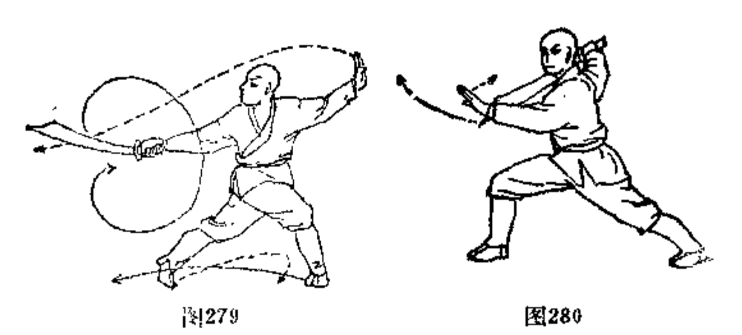


图279　　图280

刀尖斜向前，左手下按右小臂，目视前方（图281）。

19. 鸿雁落山

身体向后下沉，成右仆步，同时右手刀由前向后抽拉下按，刀刃向前，刀尖向上，左掌外展于后方左上侧，掌心向左，掌指斜向上，目视刀背（图282）。

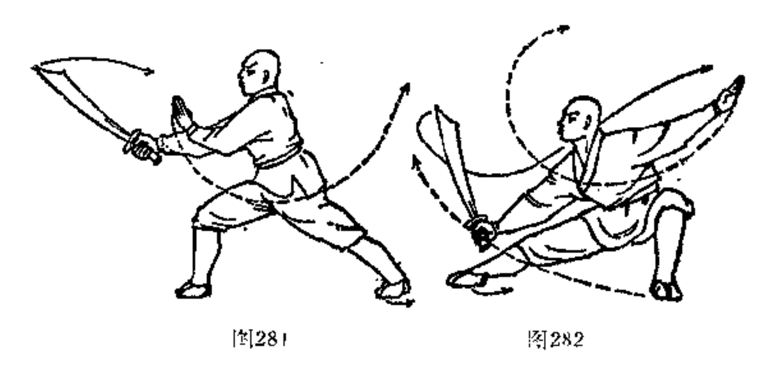


图281　　图282

20. 鹞子翻身

起身，收右脚为轴右旋，双脚同时起跳，腾空后，体右转90°，右手刀迅速向右侧方拧把刺扎，刀刃向下，刀尖斜向上，左掌上架头上方，掌心向前，掌指斜向上，目视刀尖（图283）。

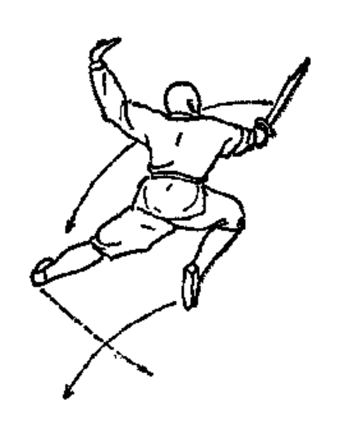


图283

21. 罗汉扛柴

左脚下落为轴，体左转90°，右脚前上一步，成右弓步，

同时右手刀收回扛于右肩上，刀刃向上，刀尖向后，左掌收回护于身前，掌心斜向右，掌指斜向上，目视前方(图284)。

22．叶下藏花

抬左脚前上半步为轴，体右转90°，提右膝，成独立势，同时右手刀由右向左绕头旋转，扫于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向后，左掌展于左侧方，掌心向下，掌指向左，目视左侧（图285)。

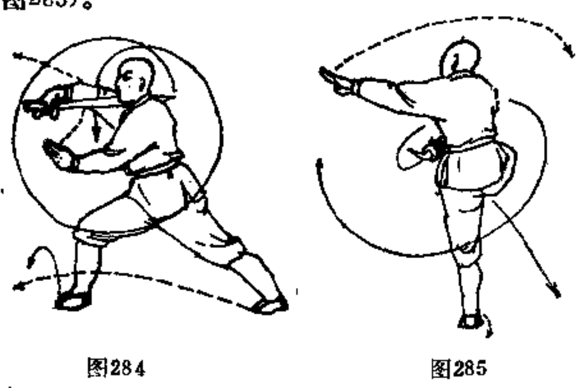


图284　　图285

23．燕子回头

左脚为轴，体右转180°，右脚在左侧下落成插步，同时右刀随身势由左向右旋扫于右侧方，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左侧方，掌心斜向前，掌指向左，目视右刀尖（图286)。

24．大鹏斜飞

两脚为轴，体右转90°，全蹲成歇步，右刀在右侧自行叠花下按，刀刃向下，刀尖向前，左掌由后向前下按于刀背上方，掌心向下，掌指向前，目视前方（图287)。起身，双脚跳步、体右转90°，落成右弓步，右刀向前右侧扎刺，刀刃

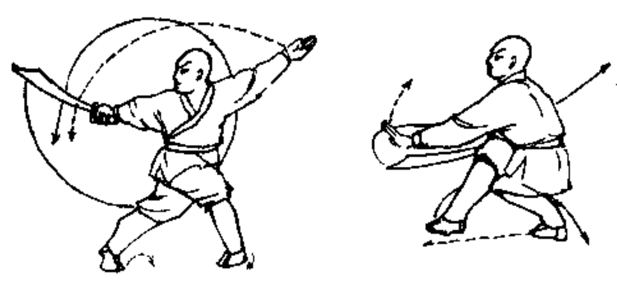


图286　　图287

向下，刀尖向前，左掌后展，掌心斜向前，掌指向后，目视刀尖(图288)。

25. 豹子跳涧

两脚为轴，体右转90°，左腿向前抬起，右刀向后侧劈甩于身后右下侧，刀刃向下，刀尖斜向后，左掌护于左前下侧，掌心向下，掌指向前，目视前方(图289)。

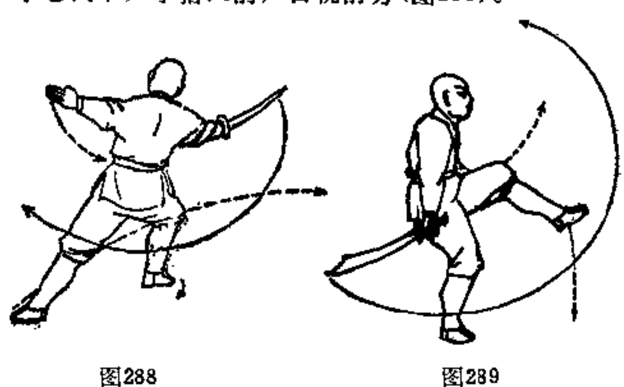


图288　　图289

26. 朝天烧香

左脚在右脚前方下落，成高弓步，同时右刀由后反腕向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左手向前紧附右腕，掌心

向右，掌指向上，目视刀尖（图290）。

27. 野马操田

抬右脚落在左脚前，左脚在后反弹，身向前探，左手接力抱于怀中，刀刃斜向上，刀尖向前，右手向后展开，掌心向下，掌指向后，目视右后侧（图291）。

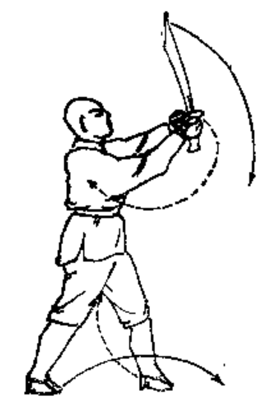


图290

28. 摘星换月

左脚落在右脚前，成左弓步，双手抱刀上架于左肩上方，刀刃向上，刀尖向左，目视前方（图292）。右脚尖内旋，左腿提膝成独立势，右刀旋腕上穿于身前上方，刀刃向前，刀尖斜向上，左手掌心斜向上，掌指斜向右，目视前方（图293）。



图291

图292

图293

29. 燕子回头

左脚落地，右脚向前一步，右刀挽花夹于腋下，刀刃向下，刀尖向后，左手护腋下，掌心向内，掌指向外，目视前方（图294）。两脚右旋成插步，同时右刀旋腕向后刺扎，刀刃向下，刀尖向后，左掌向前展开，掌心向前，掌指向上，目视后方右侧（图295）。

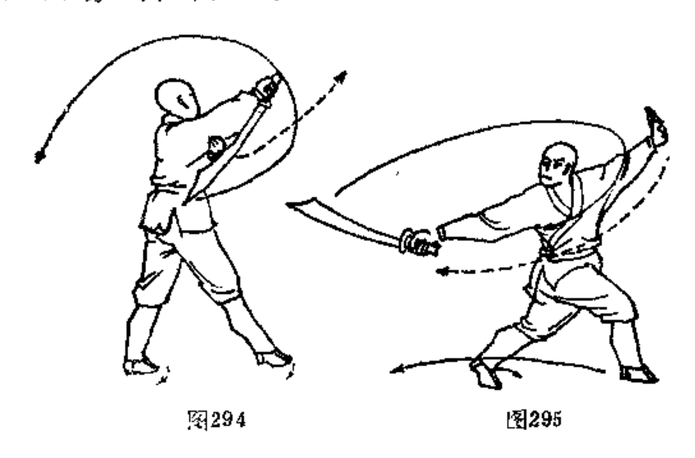


图294　　图295

30. 并步捧刀

两脚碾地，体右转135°，右脚前上一步，成右高弓步，同时右刀由左向右旋绕头上一周，然后旋于左肩上，刀刃向外，刀尖向后，左臂屈肘，左掌护于腰间，掌心向内，掌指向前，目视前方（图296）。



图296

然后右脚尖内旋，体向左

转45°，抬左脚与右脚并步屈膝，右刀由左后向右前侧劈挑，刀刃向外，刀尖向上，左手护于右手腕上方，掌心向下，掌指向外，目视右侧（图297）。

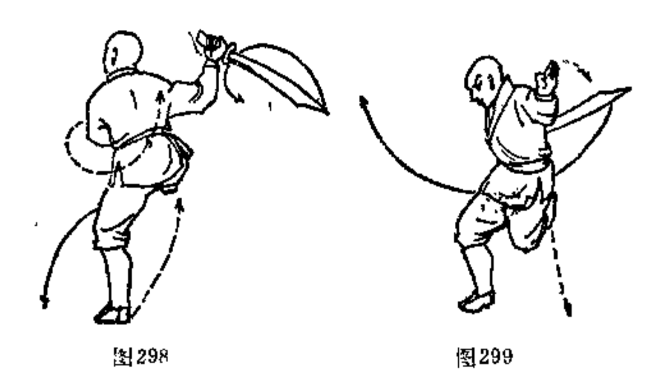

图297

31．旋风云刀

双脚离地，右脚向左上方旋踢，当全身腾空体左转180°时，速出左掌拍击右脚面内侧，右刀随身势旋于身后右上侧，刀刃向上，刀尖斜向后，目视前方（图298）。

32．金蛇入洞

左脚上弹，右脚落地为轴，体左转90°，同时右刀随身转于右侧后方，刀刃斜向外，刀尖向上，左掌展于左侧，掌心向外，掌指向上，目视前下方（图299）。


图298　　图299

左脚落于右脚后一步，成右弓步，同时右刀由后向前刺

扎，刀刃向下，刀尖向前，左掌后展，掌心斜向上，掌指向后，目视前方刀尖（图300）。双脚前跳半步，右弓步不变，右刀复刺（图301）。

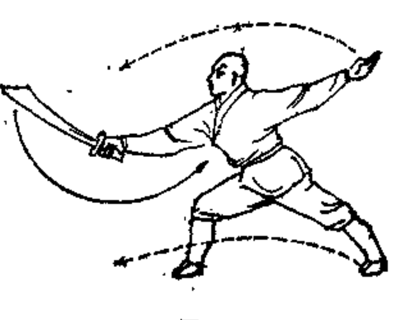


图300

图301

33. 紫燕回头

左脚前上大半步，成后虚步，同时右刀向右后抽拉，刀刃向后，刀尖向下，左掌推于身前，掌心向前，掌指向上，目视前方（图302）。然后左脚前移，成插步，左手接刀向身后左侧扎刺，刀刃向下，刀尖向后，右掌前展，掌心向前，掌指向上，目视刀尖（图303）。



图302

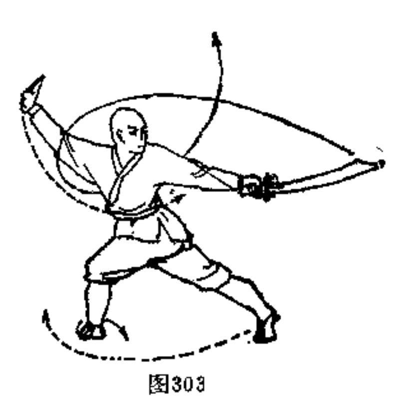


图303

34. 童子捧香

两脚为轴，体左转180°，右脚后退一步成左虚步，左手刀随身势右转交于右手，向前上方穿出，刀刃向前，刀尖向上，左手扶刀把，目视前方刀背(图304)。

35. 顺风扫叶

右脚前上一步，成右仆步，同时右刀向身后下落，再向前平削，刀刃向前，刀尖斜向右，左掌向前上方展开，掌心向前，掌指斜向上，目视前方(图305)。

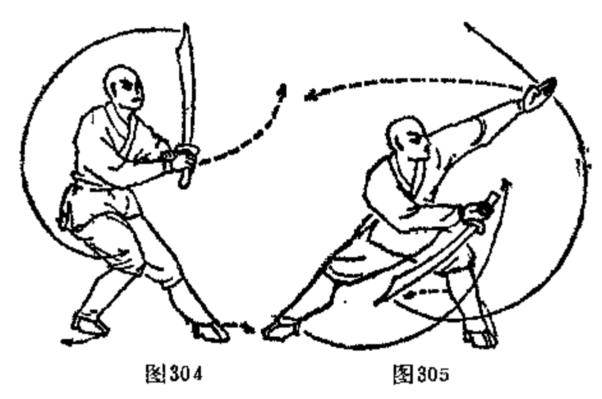


图304　　图305

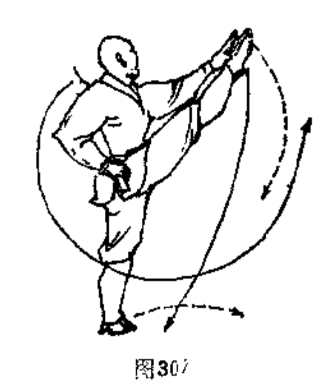
36. 鹞子钻天

右脚回收，双脚同时起跳，向左转体180°，右腿向右侧弹踢，右刀随身势旋于头上，刀刃斜向外，刀尖向前，左掌展于身前，掌心向右，掌指向前，目视前方(图306)。

37. 金龙弹爪

右脚落地为轴，体左转180°，右脚不落地向前上方弹踢，同时左掌随身势由上向下滑拍击右脚面，右刀旋腕夹腋下，刀刃向后，刀尖斜向上，目视左掌(图307)。


图306


图307

38. 老猴回头

右脚在前下落，左脚前上一步，体右转90°，落成右弓步，同时右刀由后向前撩挑于身前侧，刀刃向下，刀尖向左，左手握拳护腰间左侧，拳心向内，目视右侧（图308）。

39. 大仙展袖

左脚向右前侧移半步，右腿提起后滑步，体微右转，右刀交于左手，刀刃向前，刀尖向上，右掌向外展出，掌心向外，掌指向上，目视右侧方（图309）。

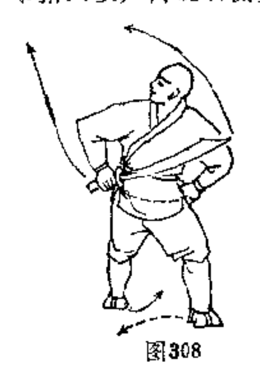

图308


图309

收势

右脚与左脚并步站立，身胸挺直，左手刀护左肋前侧，刀刃向前，刀尖向上，右掌变拳护于右大腿外侧，拳心向里，目视前方。

七、少林四门刀

宋代福居禅师收集诸家刀法，教众武僧研练出24势四门刀法。至明代普便法师训练僧兵时增加40势，成为64势，清代真珠禅师又将其增加至72势，海参法师在教弟子湛举、湛可练刀时将四门刀增至81势，另有绝命三势，共计84势，清末淳密法师将84势四门刀法传给贞方(郭庆方)后一直流传至今。

歌诀曰：

手使少林滚珠刀，力杀四门鬼神嚎，
刀起去翻江搅海，刀落下雾散云消，
冲南门刀斩魔鬼，冲北门力杀恶豪，
冲西门瘟神退散，冲东门挫断龙蛟，
四门八方都冲过，共有八十四势招，
离师出山云游去，游遍乾坤会英豪。

动作顺序：

预 备 势、罗汉拔刀、力士护膀、天王撩袍、
云顶插花、童子捧香、虚步藏刀、插花云顶、
金刚棚梁、雁落平沙、黄龙探海、猛虎跳涧、
提刀滴水、金刚解怀、魁星挑帘、黄蜂入洞、
回身拜月，青龙探海、白猴坐洞、宿鸟投林、

狸猫缩身、力士破城、雁落平沙、猛虎跳涧、夜战八方、罗汉把门、腋下藏花、天王传令、独立观风、猛虎抱头、回头望月、腋下藏花、提刀滴水、罗汉解怀、力士挑帘、金蝉拜佛、猿猴献书、白猴出洞、敬德托鞭、金刚踢腿、金童献宝、仙人坐洞、力战双雄、野马跳槽、雁落沙滩、独龙出洞、回身挑袍、白猿入洞、顺水推舟、回身拜佛、夜战藏刀、魁星挑帘、披身伏虎、一根清香、猿猴偷桃、展旗观斗、天女散花、武松断虎、高祖斩蛇、金龙盘顶、金灯倒挂、仙人献壶、马步棚梁、太公钓鱼、黄忠射箭、临走留招、回身伏虎、抱月观敌、坐马棚梁、回身下令、坐马藏刀、燕子展翅、倒挂金灯、太公观星、金刚踢腿、童子捧香、夜战八方、山头插旗、仙人摆旗、乌龙进洞、退步留招、黑蛇吐信、独立背刀、虚步藏刀、童子弹踢、收势。

预备势

足立八字，身胸挺直，右手持刀护于右肋前外侧，刀刃斜向外，刀尖向上，左手自然下按，掌心向下，掌指向前，目视前方(图310)。



图310

1.罗汉拔刀

右足不动，左脚向前半步，成左虚步，同时右刀由上向

前下方劈击后拉，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌推于左侧前方，掌心向前，掌指向上，目视前方（图311）

2.力士护膀

两脚虚步不动，右刀由右下侧挑护于左肩外上侧，刀刃斜向外，刀尖向后上侧，左掌变勾手，甩于身后左侧，勾尖向上，目视前方（图312）。



图311　　图312

〔实用〕敌来击我，用刀刃护肩，防止强敌攻击。

歌诀曰：

敌来打我肩，用刀肩上担；

防止敌来攻，强敌难近前。

3.天王撩袍

两脚稍向后移，两腿成高虚步，同时右刀由身前环弧右划，护于右侧后向，刀刃向外，刀尖向下，左勾手护于左侧方，勾尖向上，目视前方（图313）。



图313

〔实用〕敌来攻我后方，用刀向后提护，防备敌方攻击。

歌诀曰：

敌从后侧来，提刀向后摆；

敌人想进攻，无力向前挨。

4.云顶播花

两脚后撤为轴，体左转90°，右脚落左脚前半步成右虚

步，右刀随身势，绕头上由右向左环绕一周半，护于左肋下外侧，刀刃向外，刀尖向后，左勾手变掌随身势展于头前左上侧，掌心向外，掌指斜向上，目视前方（图314）。

〔实用〕防敌从上方打来，以保护头顶部免受伤害。

歌诀曰：

敌人用器头上打，急用云顶来插花；
拨打敌器云边去，缠头盖顶护自家。

5.童子捧香

先抬右脚，后起左脚，向前跳，双脚落地为轴，体右转90°，上体微向右斜，两腿成马步，同时将刀随身势由左向下向右绕身前抡劈划弧上撩于身前左侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌护于右手腕内侧，掌心向下、掌指向右，目视前方（图315）。

〔实用〕敌人从下方用器刺来，我垫步闪开，用刀向下方劈撩敌器，并护住身前，免遭敌人袭击。

歌诀曰：

敌人用器刺下边，垫步闪开跳向前；
单刀劈拨敌来器，双手抢刀护前面。

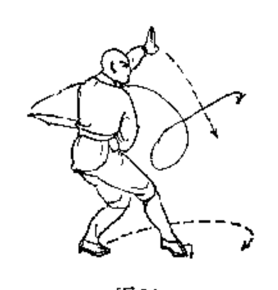

图314


图315

6.虚步藏刀

两脚为轴，体左转90°，成左虚步，同时右刀向前劈击后抽，护于右大腿外侧，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目视前方（图316）。

〔实用〕我用刀劈敌人，敌闪身抓我刀，我用单掌推击敌胸，抽刀藏于身右侧，是攻防并举之法。

歌诀曰：

单手举刀向下劈，强敌闪身抓刀急；
急推左掌奔敌胸，闪电如梭似风疾；
我刀抽回藏身后，敌人被击倒在地。

7.插花云顶

右脚前上半步，成右虚步，上体稍向左转，同时右刀随身势绕头上由右向左旋缠一周半，护于左肋外侧，刀刃斜向外，刀尖斜向上，左掌横架头上前左侧，掌心斜向上，掌指向右目视左侧（图317）。

〔实用〕用法参照图314

8.金刚棚梁

先抬右脚，后起左脚，向前跳，双脚落地为轴体右转90°，成马步，同时右刀随身势在身前由左向右划弧抡劈，然后棚架于头上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌变勾手，架于左侧刀尖下方，勾尖向下，目视左侧方（图318）。

〔实用〕敌用枪刺我腿，我跳步闪开，急用刀下劈来器，敌又反手打我头，我速用刀上架敌器，以防头部受伤。

歌诀曰：

敌用枪刺我下盘，跳步闪身躲一边；
单刀下拨急棚架，小心敌人砸头尖；

拨打防攻急妙速，敌想伤我比登天。

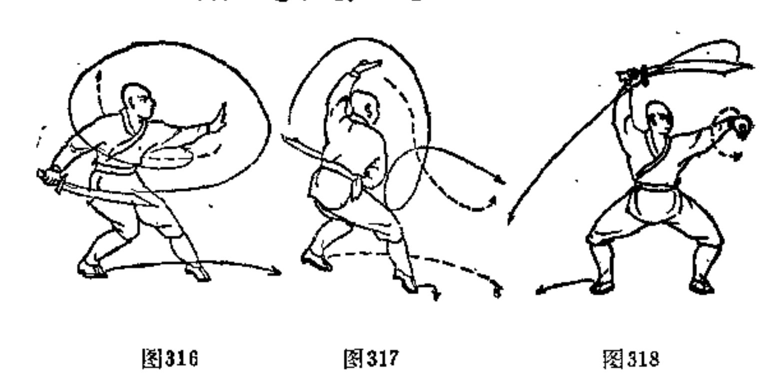


图316　　图317　　图318

9.雁落平沙

右脚移位向右侧伸直成右仆步，同时右刀由头上向右侧下劈，刀刃向下，刀尖向右，左勾手变掌架于头上前左侧，掌心斜向前，掌指斜向上，目视右侧刀尖（图319）。

〔实用〕右侧下盘来敌，我回手一刀下劈敌人，左掌架起护头，以免左侧来敌，是攻防并举之法。

歌诀曰：

敌从侧方入，回身刀下劈；
一手头上架，提防身后敌；
左右相照顾，不怕双方击。

10.黄龙探海

右脚稍后移步，起身，提左膝，成独立势，同时右刀迅速向右侧刺出，刀刃向下，刀尖向右，左手旋腕上架头上左侧，掌心斜向上，掌指向右，

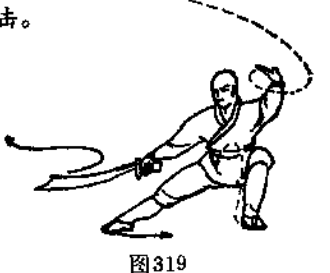


图319

目视右侧刀尖(图320)。

〔实用〕敌从侧方躲过我劈刀想逃跑，我急提腿防后侧下方的敌器，刀刺逃跑之敌。是防攻并举之法。

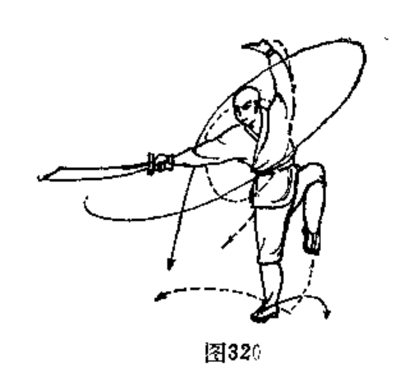


图320

歌诀曰：

强敌闪身欲逃，提腿急刺一刀；

身后敌器扫过，前边敌人难逃；

师传四门刀法，前后左右相照。

11．猛虎跳涧

左脚落地，双脚同时起跳，落地为轴，体右转90°，成左仆步，右刀随弹跳的动作，绕右侧叠花下劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌也随身势划弧，推于身前刀背前上方，掌心向前，掌指向上，目视前方左掌（图321）。

〔实用〕敌从右后来攻，急跳步叠刀护体，上部来兵器，蹲仆步闪过，刀切敌下盘腿脚，逼敌后退。

歌诀曰：

身后敌来攻，回身用刀崩；

仆步向下蹲，上闪敌锐锋；

快刀向下切，直奔敌脚踪。

12．提刀滴水

起身，右脚后移半步，收左脚成虚步，同时右刀反腕向

上，提撩于身前，刀刃向前，刀尖向下，左掌护于身前，掌心向右，掌指斜向前，目视前下方（图322）。

〔实用〕敌从前方攻击，我急用刀向前提撩，隔开敌器。如刀有血水，可用此向下滴血之势。

歌诀曰：

敌从前方向我攻，提刀抵挡敌猛冲；
刀上血水向下顺，滴滴嗒嗒落流平；
四门刀法奇玄妙，成名高手头也疼。

13．金刚解怀

左脚踏实，右腿向前提膝，成独立势，同时双手提刀，由前向上，再向后下划弧抡撩，前撩于右侧前方，刀刃向前刀尖向下，目视前方（图323）。

〔实用〕用双手提刀，抡撩背后侧方之敌，撩踢身前之敌，是防攻并进之招法。

歌诀曰：

双手握刀向后劈，背后敌人倒在地；
前方来敌撩开怀，敌人败退如箭急；
四门刀法护身体，攻防并举痛击敌。

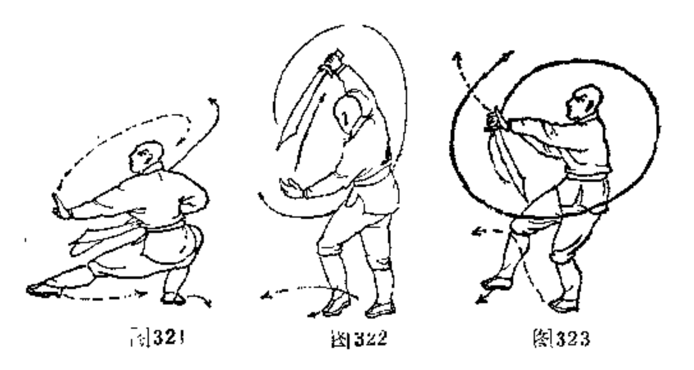


图321　　图322　　图323

14. 魁星挑帘

右脚在前方落地为轴，左脚迅速提起，体右转90°，同时右手持刀，随身势向上绕左侧划弧下落，然后挑架于左前上方，刀刃向上，刀尖向左，左手也随之旋腕变掌，推架于右侧方，掌心斜向前，掌指向上，目视左侧刀尖（图324）。

〔实用〕左侧来敌，用刀撩劈；上边来兵器，急举刀托架来势，是攻防兼备之招法。

歌诀曰：

> 左侧来敌力无边，回身撩刀劈后面；
> 上边兵器来得猛，单手举刀架相还；
> 敌手怕劈难近身，兵器伤我比登天。

15. 黄蜂入洞

左脚在左侧下落为轴，体左转90°，右脚速前上一步，成右弓步，同时右刀向前猛力扎刺，刀刃向下，刀尖向前，左手旋腕上架头上左侧，掌心斜向上，掌指向前，目视刀尖（图325）。

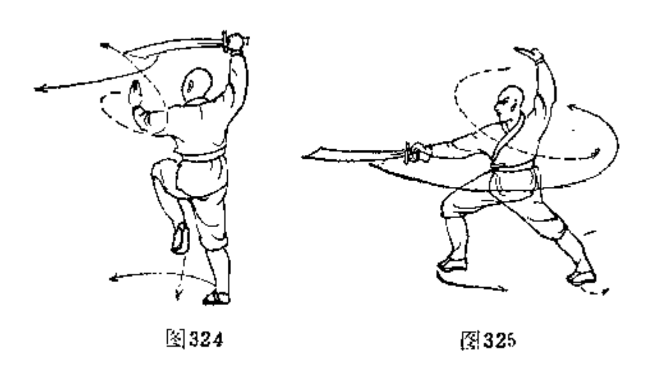


图324　　　　图325

〔实用〕前边来敌，我上步用刀直扎敌方小腹，或撩敌裆部，刺退来敌。

歌诀曰：

强敌前方向我攻，上步刺刀扎前胸；
下刺小腹撩裆处，敌人受伤跌流平；
嵩山古刹学刀法，惩制暴徒定成名。

16. 回身拜月

双脚碾地，体左转180°，收右脚向前成跪步，同时右刀由后向前挑撩后，架于头上，刀刃向上，刀尖向后，左臂屈肘左掌护于刀盘下侧，掌心向上，掌指斜向后，目视手腕（图326）。

〔实用〕背后来敌，我速回身，用力刺挑敌人腹部；敌上边打来，我蹲身用刀护架头上方，防备敌来袭击。

歌诀曰：

敌从后方来，回身一刀开；
直奔敌肚腹，敌人向后败；
上面来袭击，玉兔把月拜。



图326

17. 青龙探海

起身，右脚前上半步，提左膝，成独立势，上身微向左斜，单手握刀拧把直向前方刺扎，刀刃向上，刀尖向前，左掌上架头上左侧，掌心向外，掌指斜向上，目视刀尖（图

327)。

〔实用〕前方来敌用棍打我头，我急上步，一手上架来棍，一刀直刺敌人胸膛。

歌诀曰：

敌人举棍向我打，单手上托把棍架；
上步一刀去得快，直奔强敌胸膛扎；
敌人受伤倒在地，磕头跪地喊亲妈。

18. 白猴坐洞

左脚在右脚后下落，右脚后移，两腿屈膝全蹲成歇步，同时右手持刀屈肘收抱胸前，刀刃向上，刀尖向前，左掌架于头上方，掌心向外，掌指向右，目视刀尖（图328）。

〔实用〕敌攻势太猛，我急速后蹲，避开来招，是防护避敌之法。

歌诀曰：

强敌头上猛扫来，缩身如鼠巧安排；
白猴坐洞地下蹲，避开敌器多妙哉；
刀法纯熟随时应，苦斗千合乐开怀。

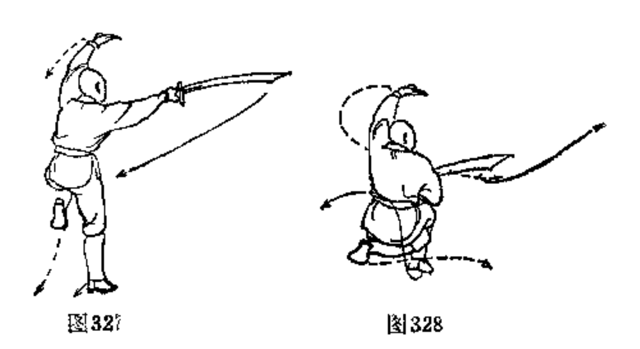


图327　　图328

19. 宿鸟投林

起身，右脚右前移步，抬左脚前上半步，右脚离地后撩，向前探，成独立势，右刀拧把向前挑刺，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌紧护右手腕内侧，掌心斜向上，掌指向前，目视刀尖（图329）。

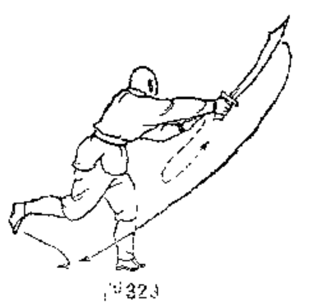


图329

〔实用〕敌在前方欲逃，我迅速单腿上步，成独立势，双手托提刀把拧腕直刺敌方。

歌诀曰：

敌人前方想脱逃，单足上步急奔跑；
双手托刀力量大，直奔敌方猛刺挑；
强敌一见心害怕，仰面朝天地下倒。

20. 狸猫缩身

右脚在后落地，屈膝全蹲成斜蹲步，同时右手刀收回藏于身后右侧，刀刃斜向后，刀尖斜向下，左掌推于身前成立掌，掌心向前，掌指向上，目视前方左掌（图330）。

图330

〔实用〕敌人从上方用兵器扫来，我即蹲身闪过，急用单掌推击敌人裆部，击退敌人。

歌诀曰：

敌从上边削，想把我头割；
蹲身缩头闪，单掌敌裆着；
强敌中我掌，身体倒平坡。

21．力士破城

起身，右脚前上半步成右高弓步，同时右刀由后向前穿刺于头上前方，刀刃斜向前，刀尖斜向左后侧，左掌推于左侧前方，掌心斜向前，掌指斜向上，目视前方（图331）。



图331

〔实用〕敌来攻击，我突然起身，用刀前挑敌腹部，上架护头，防止敌人进攻上方，同时用掌推击敌人。

歌诀曰：

敌人攻在我面前，突然起身奔前穿；
刀挑敌人肚腹破，防护敌器头上扁；
连攻带防同时进，四门刀法护守严。

22．雁落平沙

双脚前跳，落地为轴，体左转90°成右仆步，同时右刀由上向右下方劈砍，刀刃向上，刀尖向右，左掌旋腕上架于头上前左侧，掌心斜向前，掌指斜向上，目视刀尖（图332）。

〔实用〕用法参照图319。

23．猛虎跳涧

起身，双脚起跳下落为轴，体右转180°，成左仆步，同时右刀在身前自行划弧后下劈于身前，刀刃向下，刀尖向左，左掌划弧推于左侧，掌心向左，掌指斜向上，目视左侧（图333）。

〔实用〕用法参照图321。

24．夜战八方

起身，提右膝，左脚为轴体左转270°，右脚落地，提左

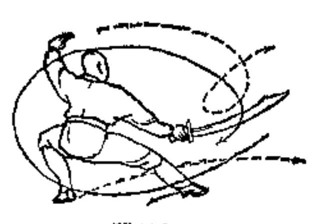


图332

图333

膝，成独立势，右刀随身势穿刺划弧后，再向右后抽撩，护于身后右侧方，刀刃斜向后，刀尖斜向下，左掌随身势划弧前推，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图334）。



图334

〔实用〕单刀穿击前方之敌，回身劈击侧边之敌，单掌开出追来之敌。

歌诀曰：

单刀刺挑前方敌，回身劈敌倒在地；
单掌用力猛一推，击倒背后追来敌；
三处攻击防得好，身形转动如闪疾。

25．罗汉把门



图335

左脚落在右脚前，右脚再前上半步落于左脚内侧，两腿成马步，同时右刀由身左旋绕一周半，横撩于身前，刀刃向右，刀尖向下，左掌也随着旋腕抹护身前，掌心向下，掌指向前，目视前方（图335）。

〔实用〕敌从前边攻来，用刀向前隔开来敌，护住全身，然后把住前面，以防敌人进攻。

歌诀曰：

敌从前面来，急用刀来开；

周身只一缠，群敌难进来；

单刀只一横，罗汉站门台。

26. 腋下藏花



图336

左脚前上一步落地为轴，体右转90°，右脚向左侧移步成高丁步，同时右刀在身前划弧绕花，钻挑于左腋下外侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌上架于头前左上侧，掌心斜向前，掌指向右，目视左前侧（图336）。

〔实用〕用刀抡、撩、削来犯之敌，最后护住侧边免受敌偷袭，举掌护头上，观看敌情，做好对敌准备。

歌诀曰：

前边敌强猛入，单刀上下划弧；

拨打敌人退后，腋下藏刀侧护；

单掌举架头顶，上下左右照顾。

27. 天王传令

双脚起跳，向右侧旋跳一步，体右转180°，落成右弓步，右刀随身势在身前划弧叠花，然后掠磨于右侧前方，刀刃向外，刀尖斜向左，左掌随刀划弧推于左侧前方，掌心斜向下，掌指斜向左，目视左前方（图337）。

〔实用〕敌从侧面进攻，我跳步用刀砍劈于地下，使敌人倒地投降。

歌诀曰：

天王传令刀法强，不怕敌人猛又刚；

飞身跳步刀一摆，强敌跌倒地当阳；

不是四门刀法妙，敌将哪能喊投降。

28. **独立观风**

提右膝，右刀同时挽花屈肘抱于怀中，刀刃向上，刀尖向右，左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向前，目视右侧刀尖（图338）。

〔实用〕此势既观看敌情，准备战斗，也能防敌进攻。

歌诀曰：

单腿独立站上风，准备与敌赌斗争；

怀中抱刀来宣战，观看敌阵动与静；

敌来慢攻要准备，敌来急进速相迎。

29. **猛虎抱头**

左脚为轴内旋，体右转90°，右脚落在左脚前，成右弓步，同时右刀旋腕向前推出，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向前，目视前方（图339）。

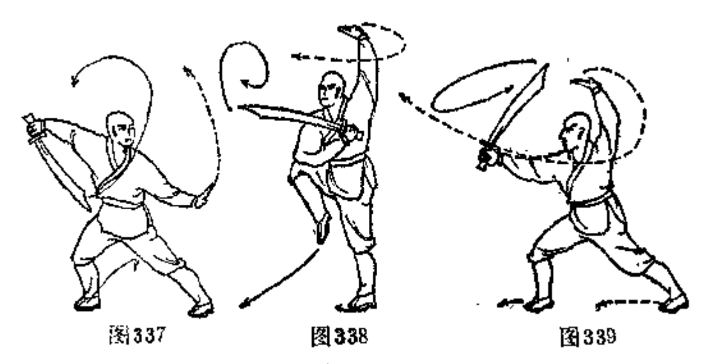


图337　图338　图339

〔实用〕前边来敌以器伤我，急用刀旋腕推架，防止敌

攻，或者用刀前推迎击敌人。

歌诀曰：

猛虎抱头令人寒，敌人利器伤我难；

强敌前方猛偷袭，单刀推开门两扇；

对手一见心害怕，回头败走一溜烟。

30. 回头望月

双脚向前抢步，全蹲成歇步，同时右刀急旋腕挽花，斜架于身后右上侧，刀刃斜向上，刀尖斜向前，左掌向前推出成立掌，掌心向前，掌指向上，目视右后侧（图340）。

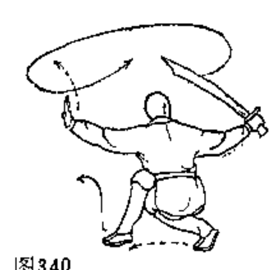


图340

〔实用〕敌从高处向我扫来，我跳步蹲身躲过，避其敌锋，并急速后护，以防敌来招袭击。

歌诀曰：

回头望月缩身法，上避敌锋横扫打；

回身架刀防敌进，防身护体看住家；

缩身如鼠急退去，跳步蹲歇隐藏下。

31. 腋下藏花

起身，左脚前上半步，提右膝，成独立势，同时右刀由后向头上缠绕于背后，刀刃向外，刀尖向下，左掌推于身前，掌心向前，掌指斜向上，目视左掌（图341）。左脚为轴，体左转90°，右脚下落左脚内侧，成斜丁步，右刀继续缠头向左旋绕，抡撩于左腋外侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌划弧架于头上左前方，掌心向前，掌指向右，目视右侧方（图342）。

〔实用〕用法参照图336。

32. 提刀滴水

右脚左旋，落地为轴，体右转90°，提左膝成独立势，同时右刀由后向前撩劈，撩于身前，刀刃向前，刀尖向下，左掌紧护右手腕，掌心斜向前，掌指斜向上，目视前方（图343）。

〔实用〕用法参照图322。

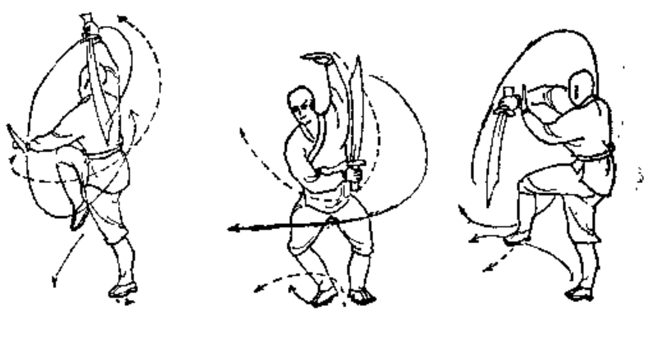


图341　图342　图343

33. 罗汉解怀

左脚落在右脚前，提右膝，成独立势，同时右刀经右侧向上划弧，然后向后下方撩劈，再撩于右前下侧，刀刃向前，刀尖向下，右掌变勾手，甩击于身左后侧，勾尖向后，目视前方（图344）。

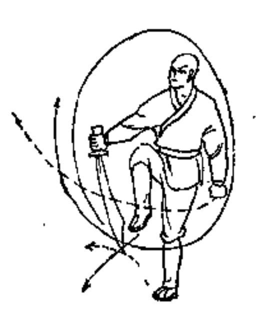


图344

〔实用〕用法参照图323.

34. **力士挑帘**

右脚在前方落地，左腿后撩，成独立势，同时右刀由前向上，向左后下方划弧撩劈，然后向前上撩挑于右前方，刀刃向上，刀尖斜向前，左勾手变掌紧随前推，掌心斜向前，掌指斜向上，目视刀尖（图345）。



图345

〔实用〕用法参照图324.

35. **金蝉拜佛**

左脚落在右脚前方为轴，体右转180°，右脚迅速离地落于左脚后方，两腿全蹲成盖步，身向前探，右刀随身势向前方劈击拧把，护于身前，刀刃向上，刀尖斜向前，左掌紧随着护于右手腕上侧，掌心向前，掌指向上，目视刀尖（图346）。

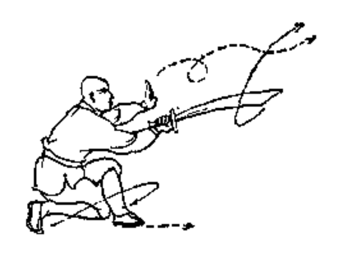


图346

〔实用〕蹲身防预背后之敌，是以坐门等客的小巧之招法，等待来敌。

歌诀曰：

耳听背后敌动静，回身蹲坐等客朋；
单手拧刀精神抖，准备对敌动无明；

强敌若还敢来犯，闪电疾飞一阵风。

36．猿猴献书

起身，左脚前上为轴，体右转90°，提右膝成独立势，同时右刀旋腕，向左上侧斜推，刀刃斜向左，刀尖斜向下，左掌旋腕推于左侧，掌心向左，掌指向上，目视左侧方（图347）

〔实用〕敌从前侧攻来，我用刀向前侧猛力托推，并用掌击敌胸肋，战败敌人。

歌诀曰：

敌方侧边攻来急，猿猴献书去迎敌；
单刀推向来人面，单掌奔敌胸肋击；
刀掌交加齐出阵，强敌败阵去逃避。

37．白猿出洞

左脚为轴，左转90°接着双脚同时弹起，右脚先向前，落地，左脚再落于右脚前方半步，变成左虚步，上体前探，同时右刀向前反腕下劈，然后向后擦磨抽拉于右侧方，刀刃向下，刀尖向前，左掌旋腕向前推出，成正立掌，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图348）。

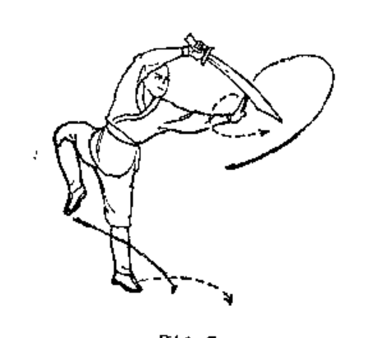


图347



图348

〔实用〕敌从前方攻来，我上步向前猛劈敌人，又用掌推击敌人，使敌负伤败阵。

歌诀曰：

前面敌人向我逼，白猴入洞去的疾；
手举宝刀搂头砍，展雄磨刀后抽梯；
单掌用力推出去，敌手仰天跌在地。

38．敬德托鞭

右脚前上一步，提左膝，成独立势，同时右刀向前穿刺后，撩于左肋外侧，刀刃向外，刀尖斜向后，左掌上架头上左侧，掌心向外，掌指向上，目视前方（图349）。右脚尖外旋，左脚上前一步，两腿成右弓步，身稍右转，同时右刀向前挥刀后拉，刀刃向外，刀尖斜向前，左掌划弧向前侧推出，掌心向前，掌指向上，目视前方(图350)。



图349



图350

〔实用〕敌来攻击，我用刀左右劈挑，紧逼敌人不能近身，既攻击追敌，又防守护身，是攻防两用之招法。

歌诀曰：

手使宝刀左右抡，敬德托鞭左右挥；

形似狂风扫梅花，顺风扫叶一风吹；

四门刀法使得好，胜似尉迟把大门。

39．金刚踢腿

抬右脚向前弹踢，右刀紧靠右肩，左掌展于左侧方，掌心向外，掌指向上，目视右脚(图351)。

〔实用〕在单刀护体的掩护下，向敌方弹踢，使敌受伤倒地。

歌诀曰：

单手持刀护上边，防而不被抬足弹；

敌方只顾刀上看，不觉足踢小腹间；

单腿踢出快如电，一足踢倒面朝天。

40．金童献宝

右脚落地，左脚前上一步，成左弓步，同时右刀由后向下向前，再向左上旋扫半周，抡于左侧方，再向前推擦于左侧前方，刀刃向外，刀尖向左，左掌向前划弧甩于左后侧方，掌心向外，掌指斜向上，目视前方(图352)。

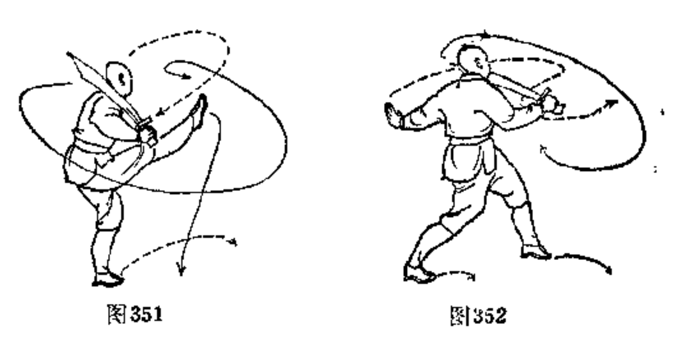


图351　　图352

〔实用〕敌从前方来击，我上步穿挑敌方，又加回环推

击，使敌败阵逃跑。

歌诀曰：

敌人前边想来围，进步挑穿快如飞；
回手推磨敌害怕，败阵脱逃无处归；
少林刀法走四门，左右前后把敌追。

41．仙人坐洞

双脚蹍起向前半步落地为轴，体右转90°成右弓步，同时右刀向左前方劈砍后，再向右侧旋腕后拉，刀刃斜向外，刀尖向左，左掌随身势划弧，推向左侧，掌心向左，掌指向上，目视左侧（图353）。左脚尖外旋，体左转45°，右脚向左脚移半步，两腿全蹲，右手刀向前挑后护于身前，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌护于刀背后，掌心向外，掌指斜向上，目视前方（图354）。



图353



图354

[实用]前面来敌，横劈敌人，再进步抵敌下盘挑刺敌人，击退对方，夺取胜利。

歌诀曰：

前面来敌用刀劈，进步挑击用刀提；

跳到敌前劈下盘，强敌一见也着急；
蹦高圆矮急妙迅，刀法抖开重击敌。

42. 力战双雄

起身，两脚为轴，体右转135°右脚前上半步，成右弓步，右手刀随身势向前推削，刀刃向前，刀尖斜向左，左掌推向前方，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图355）。左脚前移，落地震脚，以左脚为轴，体左转180°，抬右脚前上一步，成右弓步，右刀随身势由后穿向前方，架于头前上方，刀刃向前，刀尖斜向左，左掌推向前方，掌心向前，掌指斜向上，目视前方(图356)。

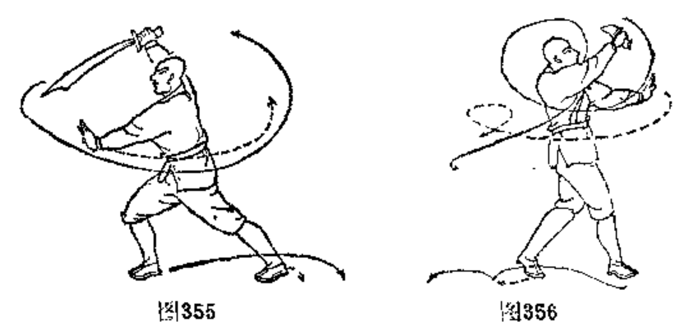


图355　　图356

〔实用〕两侧来敌，右面用刀推削，掌打，左面用刀刺穿，掌击。

歌诀曰：

左右二英双侧攻，把心一横不容情；
右侧推削连掌打，左侧穿刺快如风；
双雄一见心胆怯，跳出圈外去逃命。

43. 野马跳槽

抬右脚，落于左脚后，右脚为轴，体右转180°迅速抬左脚震脚，右脚前上半步，成右大弓步，右刀随身势由左向右绕头一周半，然后旋扫于身前，刀刃向前，刀尖向左，左掌划弧推向体前，掌心向前，掌指斜向上，目视左前方(图357)。

〔实用〕跳步转身追赶背后来敌，连连逼敌退到远方，敌如退，我再跳步急追。

歌诀曰：

敌人身后来偷袭，转身横刀用力劈；

敌方若还向后退，跳步赶上用刀逼，

连环扫击走云顶，少林四门刀法奇。

44. 雁落沙滩

双脚前跳，落地后碾地，体左转90°成右仆步，同时右刀在身前向左上划弧叠刀，然后劈向右侧下方，刀刃向下，刀尖向右，左臂屈肘，左掌上架头前左上侧，掌心向前，掌指斜向上，目视刀尖(图358)。

〔实用〕用法参照图319。

45. 独龙出洞

起身，两腿成右弓步，上体右转前探，同时右刀向右架头上，掌心向上，掌指向右，目视刀尖(图359)。

〔实用〕右侧来敌，我反腕扎刀直奔敌肚腹，刺退敌方，解我方危急。

歌诀曰：

侧方攻来敌，反腕扎腹胸；

用力只一送，敌兵丧了命；

一人拼了命，能抵万夫勇。

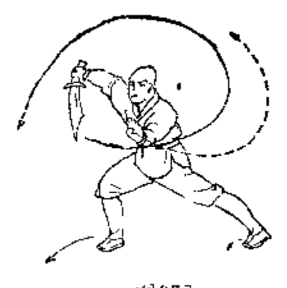


图357



图358

46。回身挑袍

两脚碾地，体左转90°，收左脚成虚步，同时右刀反腕前挑于身前方，刀刃斜向上，刀尖斜向前，左臂屈肘，左掌护于胸前，掌心斜向右，掌指斜向后，目视前方刀刃(图360)。



图359

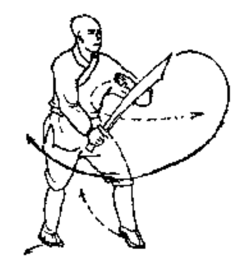


图360

〔实用〕后边来敌，回身反腕用刀刃挑击敌腹部。

歌诀曰：

反身反腕用刀挑，背后来敌躲不了；
肚腹受伤难活命，仰面朝天地下倒；
少林古刹学刀法，祖师传授刀招高。

47. 白猿入洞

抬右脚后移，左脚在前提膝，上体前探，同时右手刀反腕下劈，向后抽拉，刀刃斜向后，刀尖斜向下，左掌向前下方推击，掌心斜向下，掌指斜向前，目视前下方（图361）。

〔实用〕前边来敌，反腕用刀划敌腿，单掌击敌膝盖。

歌诀曰：

白猿入洞去得快，展雄磨刀后抽梯；

单手劈刀划敌腿，敌人仰天倒在地；

学会少林四门刀，云游八方可避敌。

48. 顺水推舟

左脚落在右脚前方，右脚向前提膝成独立势，同时右刀由后向前撩出，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌展于左侧方，掌心向下，掌指向外，目视前方（图362）。左脚尖外旋，右脚向前落步，成右高弓步，右刀向后旋腕推向前方，刀刃斜向前，刀尖斜向左，左掌划弧向后平展，掌心斜向下，掌指斜向外，目视前方（图363）。

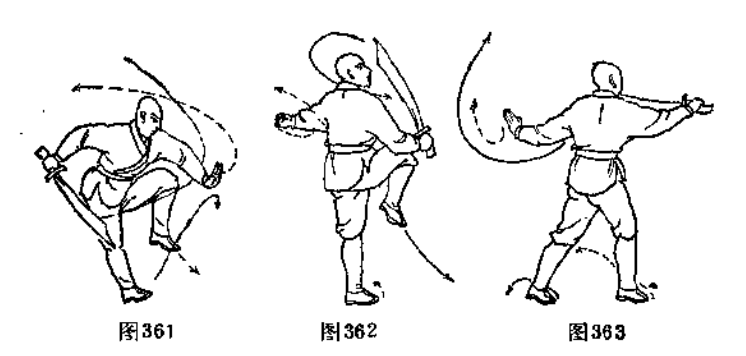


图361　　图362　　图363

〔实用〕敌近身攻击，我用刀前穿敌腹，上步回手用刀推

击敌肋，逼敌败阵，是连环进攻之法。

歌诀曰：

前面来进攻，进刀挑肚皮；
敌若闪身躲，顺水推舟疾；
对手再想跑，哪能来得及

49. 回身拜佛

抬左脚落地为轴，体左转180°，右腿迅速后撩，成独立势，同时右刀由后向前上穿刺于身前方，刀刃向前，刀尖向上，左掌前推，掌心斜向前，掌指斜向上，目视前方(图364)。



图364

〔实用〕背后来敌，回身刺刀，开出兵器，追来犯敌人。

歌诀曰：

回身拜佛是妙招，连刺带钻又上挑；
单手推刀只一送，来犯退步欲想逃；
单掌用力只一推，刀掌并进是奇招。

50. 夜战藏刀

左脚为轴，体右转180°，右脚下落，成高虚步，右刀随身势撩于身前，反腕后拉，左掌横架于头前左侧，掌心向前，掌指斜向右，目视前方（图365)。抬左脚前上半步，成左高虚步，同时右刀在右侧自行向前叠花一周，然后向后拉抽于右腿后侧，刀刃斜向后，刀尖斜向下，左掌在身前划弧，

前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目视前方（图366）。

〔实用〕用法参照图316。

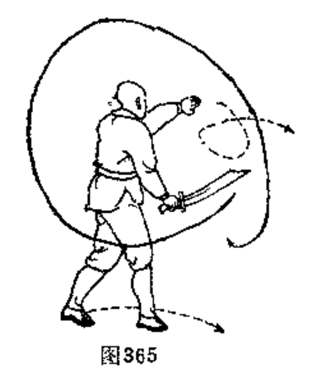


图365



图366

51. 魁星挑帘

提右膝，成独立势，同时右刀由后向前穿于身前，刀尖斜向上，刀刃向前，左掌外展，掌心向外，掌指向上，目视前方（图367）。右脚落在左脚前方下落为轴，体左转90°，提左膝，成独立势，右刀在身前向右划半弧上架头上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌划弧向左平推，掌心斜向前，掌指向上，目视左侧（图368）。

〔实用〕用法参照图324。

52. 披身伏虎

左脚下落为轴，体左转90°，抬右脚前上一步，两腿屈膝全蹲成盖步，同时右刀由右向左缠撩于身后上侧，刀刃斜向上，刀尖斜向后，左掌甩摆于身后左侧，掌心向下，掌指向后，目视左侧（图369）。起身，双脚先左后右前跳一步，两腿成右低弓步，同时右刀由左向右绕头上旋扫一周，然后向身前下方按切，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左掌下按于左

侧，掌心向下，掌指斜向后，目视前下方（图370）。

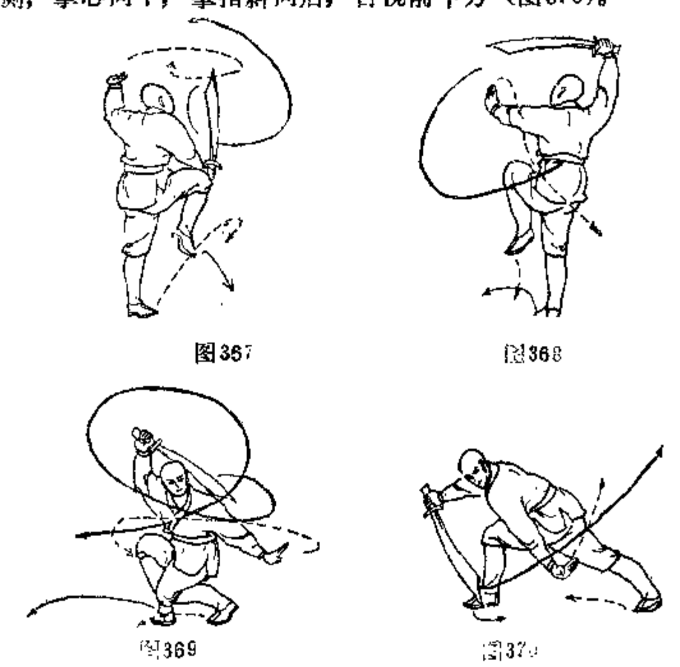


图367　　图368

图369　　图370

〔实用〕敌从侧后来，用刀刺退敌人，敌从前方来，用刀扫击敌人，敌如下面闪过，我跳步下按，切击敌方，是攻扑活捉之法。

歌诀曰：

敌从侧方攻来，钻刀直挑敌怀；

前边敌又袭来，云顶扫击下排；

跳步抓按下切，敌人手到擒来。

53．一根清香

起身，两脚为轴，体左转180°，收左脚成虚步，同时右

刀由后向前穿刺于身前，刀刃向前，刀尖向上，左掌上托右手腕部，目视前方（图371）。

〔实用〕敌向我身上扑来，我转身一刺直冲灵霄，冲退敌方，解我被抓之危。

歌诀曰：

对手向我身上扑，眼看伸手把我俘。

急忙转身只一穿，强敌害怕急退步；

一根清香空中去，刀挑恶敌化灰土。

54. 猿猴偷桃

右脚前上一步，下落为轴，体左转180°，提左膝，成独立势，同时右刀随身势缠头向左旋绕，护于身后左侧、刀刃向后，刀尖向下，左臂屈肘，左掌护于左前侧，掌心向右，掌指斜向上，目视前方（图372）。

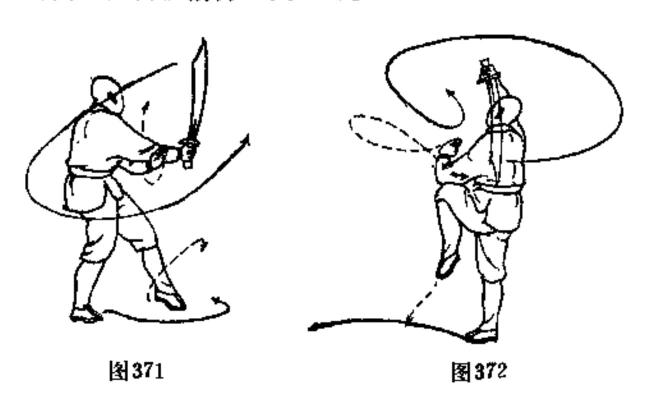


图371　　图372

〔实用〕起护身作用，防止敌从后侧进攻．以作遮挡驱敌之用。

歌诀曰：

敌从后侧入，单刀随身护；

缠身只一转，八方都照顾；
群敌虽聚多，个个立不住。

55. **展旗观斗**

左脚落在右脚前，迅速抬右脚，落于左脚前一步，成右弓步，右刀由右向左绕头旋转一周，然后架于头上，刀刃向上，刀尖向后，左手反勾于身后左侧，勾尖向外，目视右后上侧（图373）。



图373

〔实用〕防备敌从上方袭来，单手架刀抵挡敌人兵器下砸，又可跳步杀出重围。

歌诀曰：

展旗观斗法，上把敌器架；
群敌来围困，云顶跳冲杀；
单刀只一旋，众贼地下爬。

56. **天女散花**

两脚碾地，体左转90°，抬左脚落于右脚后外侧半步，两腿全蹲成歇步，同时右刀由上向下方劈砍，刀刃斜向下，刀尖斜向右，左勾手变掌，展于左侧上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目视右侧（图374）。

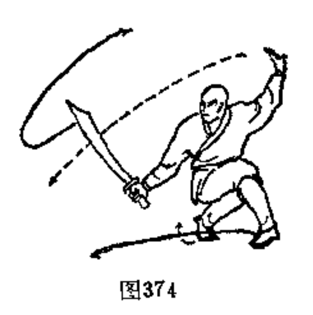


图374

〔实用〕闪避上方来击，直取敌人腿部，制其下盘。

歌诀曰：

对方上边扫，单刀腿上找；
闪上寻下盘，斧敌用劈撩；
对手心胆怯，拔腿圈外跳。

57. 武松断虎

起身，左脚为轴，体右转90°，右脚前上一步，成右弓步，同时右刀由前向上挑甩于头上右侧，刀刃向上，刀尖向后，左掌向前下方推击，掌心斜向下，掌指斜向前，目视前方(图375)。

〔实用〕敌从侧上方攻来，我用刀上挑，接护头部，紧接用掌击敌膝盖处，打退敌方。

歌诀曰：

敌从侧上来，单刀向上抬；
架敌上边打，进步击膝盖；
上下齐还击，强敌地下栽。

58. 高祖斩蛇

左脚前上一步，成左弓步，同时双手持刀由后向前下方劈砍，刀刃向前，刀尖斜向上，目视前方（图376）。



图375



图376

〔实用〕双手持刀劈砍前方来犯之敌，杀开一条血路，冲出重围，这是突然猛攻之招术，又是速战速决之法。

歌诀曰：

高祖尖兵猛向前，又遇蟒蛇把路拦。
刘邦举起斩蛇剑，力劈怪蟒分两断；
任你恶蛇凶又狠，难抵快刀和利剑。

59. **金龙盘顶**

两脚为轴，体右转180°，两脚前后换步，成左虚步，同时右刀由左向右，绕头上旋扫一周，架于头上前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌划弧推于身前，掌心向前，掌指向上，目视前方（图377）。

60. **金灯倒挂**

左脚前上一步落地为轴，体左转90°，提左膝，成独立势，右刀随身势由右向下再向左侧斜穿，刀刃斜向左，刀尖斜向上，左掌斜展于左侧上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目视前下方（图378）。

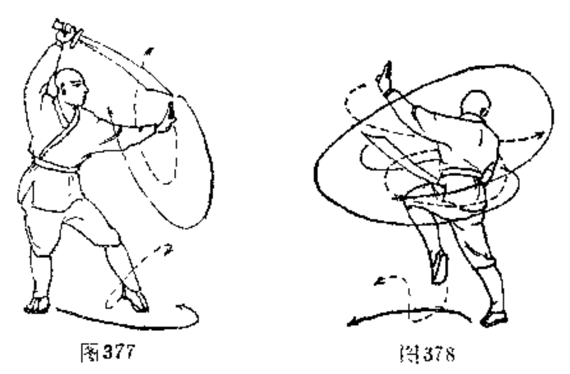


图377　　图378

〔实用〕侧方敌来腿扫击我下盘，急提腿上步闪过，用刀

向下挑挂敌腿。

歌诀曰：

侧边敌来扫，离地急弹跳；
提腿闪敌击，插刀敌腿撩；
金灯倒挂勾，敌腿没处逃。

61．仙人献壶

左脚点地为轴，右脚弹地而起，体右转180°，右脚在右侧落地稳步站立，提左膝，成独立势，右刀随身势向身右后旋扫，绕头一周半，护于身前右侧，刀刃向外，刀尖斜向下，左掌随身势划弧推于左侧方，掌心向左，掌指向上，目视左侧左掌（图379）。

〔实用〕此技是旋转护身扫击敌人，驱除群敌围困，突围而出之法。

歌诀曰：

众敌围攻中，四面齐进攻；
将身只一转，展转无全空；
金刀猛打闪，莲花落地平。

62．马步棚梁

右脚为轴，体左转90°，左脚落在右脚前，成左虚步，同时右刀穿于身前横挡，刀刃向前，刀尖向左，左掌上架头上方，掌心向前，掌指向右，目视刀

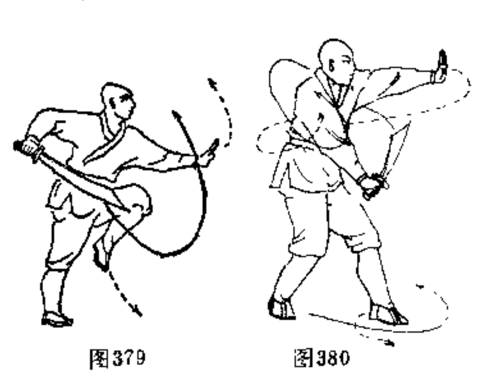


图379　　图380

刃(图380)。两脚微跳，体左转180°，两脚落成马步，右刀随身势左旋，上架于头前上方，刀刃向上，刀尖向左，左掌变勾手上架于刀背下面，勾尖向下，目视前方(图381)

〔实用〕身后敌人用武器从上方砸来，我急跳步转身用刀棚架来势，以免遭受袭击。

歌诀曰：

背后敌来兵，跳步快如风；
转身急举刀，双手向上棚；
架开敌来势，敌器开半空。

63. **太公钓鱼**

两脚碾地，体左转90°成左虚步，同时右刀由上向后向下，经右下侧向前上挑穿，刀刃向前，刀尖向上，左勾手变掌，护按于右手腕上部，目视刀背（图382)。两脚为轴，体右转90°，左脚前上半步，提右膝，成独立势，同时右刀由上向后下方抡撩，然后撩于身前右侧，刀刃向前，刀尖向下，左掌旋腕上架头上左侧，掌心斜向上，掌指向前，目视前方(图383)。

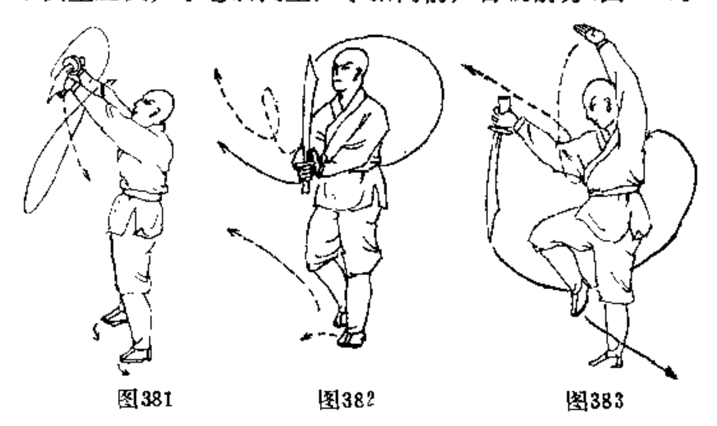


图381　　图382　　图383

歌诀曰：

左右两方进攻紧，左穿右撩招要狠；
形似子牙钓金鱼，单刀撩提步跟急，
任你群敌来冲击，左右两边紧护身。

64. 黄忠射箭

右脚后退一步，成右弓步，同时右刀在右侧自行划弧下劈，再向后抽刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌在身前划弧前推，掌心向前，掌指向上，目视右掌（图384）。

〔实用〕刀劈敌人闪躲，速出掌击敌前胸，敌即退后，是刀掌双攻之招法。

歌诀曰：

刀劈敌人闪躲，单掌猛力速决；
黄忠射箭一推，弓开弦响如梭；
闪电还疾力大，敌人败阵逃脱。

65. 临走留招

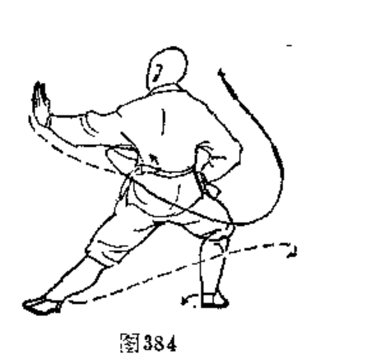
左腿后抬，右脚为轴，体左转90°，成独立势，同时右刀旋腕挑撩，右臂屈肘穿护于身前左侧，刀刃向外，刀尖斜向上，左臂屈肘，左掌护右肩前外侧，掌心向外，掌指斜向上，目视右侧（图385）。右脚尖里旋，右刀由身前左侧，向下向后反撩于右侧下方，刀刃向右，刀尖向下，目视刀尖（图386）。

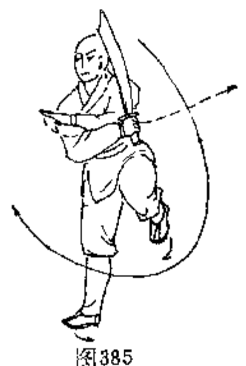
〔实用〕战后我想退走时，必须临走留招，把敌开出距离以外，方可退走，免遭敌方追击。

歌诀曰：

我和对手拼上下，心内不想把敌杀；
虚撩一刀逼开敌，临走留招身后发；

退走免遭敌追击，顺利跳出不害怕。


图384


图385

66．回身伏虎

左脚点地为轴向左旋跳，体左转270°，下落后两腿成右弓步，上体向前探，同时右刀随身势挑举头上右侧，刀刃向上，刀尖向后，左掌按于身前下方，掌心向下，掌指向前，目视前下方（图387）。

〔实用〕跳步翻身按住地下之敌，准备举刀杀敌，也可防备外侧敌人来袭。


图386


图387

歌诀曰：

转身伏虎向下按，抓倒恶虎正一盘；
单刀举起欲斩虎，紧防敌犯攻身边；
攻防兼备用的巧，四门刀法玄更玄。

67. **抱月观敌**

双脚向前弹跳半步，落地成右弓步，同时右刀绕头后在左侧下落，向右带刀，左掌回环推向左侧，掌心向左，掌指向上，目视左侧方（图388）。右刀旋腕右臂屈肘抱护胸前，刀刃向外，刀尖斜向前，左掌上架头上左侧，掌心斜向外，掌指斜向上，目视前方（图389）。

〔实用〕稳步观敌方动静，准备作战。

歌诀曰：

战场要略须认真，稳步观风莫乱神；
慢从缓来应敌阵，急速反惹枉费心；
将在智而不在勇，有勇无谋是废人。

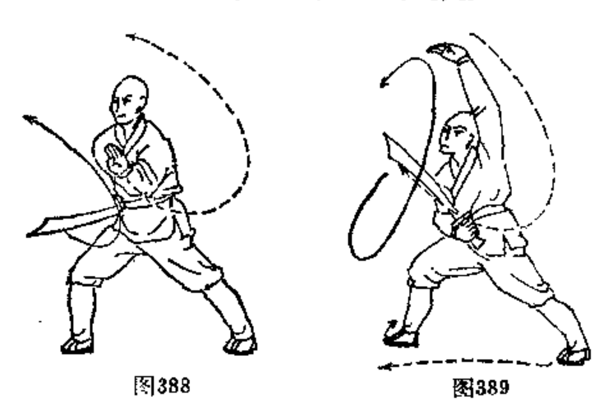


图388　　图389

68. **坐马棚梁**

左脚向前上半步落于右脚内侧，两腿成马步，同时右刀在身前划弧抡劈，然后上架头上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌变勾手上架于刀背下面，勾尖向下，目视前上方（图390）。

〔实用〕用法参照图381。

69. **回身下令**

右脚前上一步为轴，迅速抬左脚，体左转180°，成独立势，右刀随身势下穿后，上抱于右侧胸前，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌推于身前左侧，掌心向前，掌指向上，目视前方（图391）。

〔实用〕背后来敌，回身用刀挑之，敌如后退，迅速出掌击之，推倒对方。

歌诀曰：

元帅下令回身转，刀挑对手腹下边；
敌方退步想闪躲，单掌推击不容缓；
少林古刹传艺业，宝刀加掌击连环。

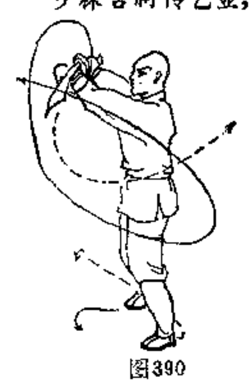

图390


图391

70. 坐马藏刀

左脚在前方点地，双脚向前跳一步，落地后碾地，体右转45°，成马步，同时右刀随身势由右向左绕头缠绕一周半，旋扫反腕护于左肋下外侧，刀刃向外，刀尖斜向上，左掌架于头左上侧，掌心斜向前，掌指向右，目视前方（图392）。

〔实用〕跳步坐马扫清身前之敌，护住身后和两侧，防止敌人趁机进攻，坐马观看敌情。

歌诀曰：

跳步摇刀左右抡，坐马前后防四门；
宝刀一旋八方护，强敌一见走真魂；
若问此法何处有，传在嵩山出少林。

71. 燕子展翅

抬右脚后移半步下落为轴，体右转45°，抬左脚落于右脚后外侧半步，两腿成倒插步，同时右刀由左向右劈撩，挑于右侧臂上方，刀刃向右，刀尖斜向上，左掌旋腕展于左侧斜上方，掌心斜向左，掌指向上，目视右前侧（图393）。

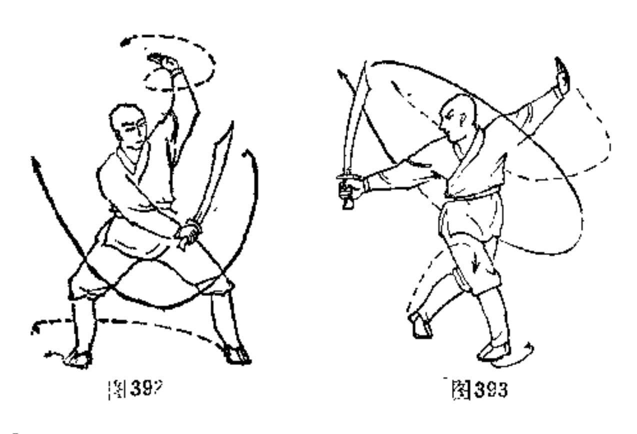


图392　　图393

〔实用〕高大敌人，向我进攻，我插步用刀劈敌下盘，挑敌头面，击败对方。

歌诀曰：

燕子展翅招法玄，劈挑敌人不容宽；
撤身插步挨切近，单刀护劈敌进难；
四门刀法用得好，力杀群敌四下散。

72. 倒挂金灯



图394

两脚为轴，体左转180°，提左膝成独立势，右刀随身势向身左侧上穿，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左掌架于头上左侧，掌心斜向左，掌指向上，目视左侧方（图394）。

〔实用〕身后来敌扫我下盘，急回身用刀挑撩敌腿，并护住侧面，防止敌方攻击，是反身挂敌护身反击之法。

歌诀曰：

背后敌来下盘攻，转身抖手挑利锋；
单腿提膝防敌击，刀挑敌腿不脱空；
倒挂金灯奇法妙，犯敌跌倒地当中。

73. 太公观星

左脚点地，双脚旋跳，体右转180°，两腿落成右弓步，右刀随身势划弧上架头上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌

变勾手甩于左侧方，勾尖向上，目视前上方（图395）。

〔实用〕翻身跳步劈击身后之敌，上架敌来兵器偷袭，是攻防兼备招法。

歌诀曰：

后面来敌偷袭，翻身跳步速疾；

抡刀劈伤敌腿，上边急架迎敌；

上下左右四面，逼敌无法进步。

74. 金刚踢腿

左脚尖为轴外旋，体左转90°，右腿向前踢击，同时右臂屈肘，旋腕抱刀于右肋外侧，刀刃向前，刀尖向上，左勾手变掌用力前推，掌心向前，掌指向上，目视右脚（图396）。

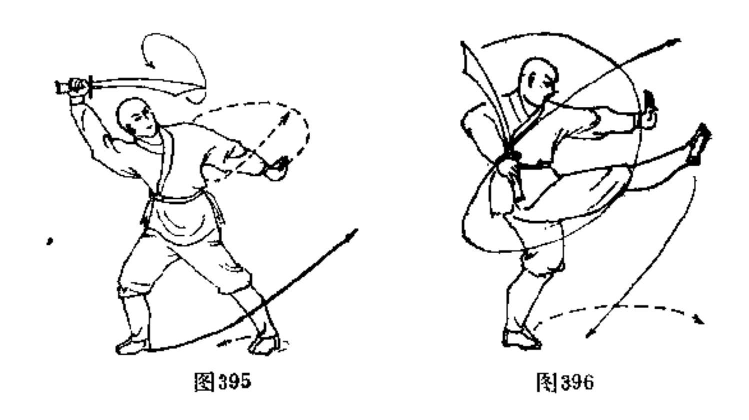


图395　　图396

〔实用〕敌从前方来，我下边抬腿踢击敌方肚腹及裆部，上边用掌推击敌胸肋，击退对方，夺取胜利。

歌诀曰：

金刚抬腿用力蹬，紧逼强敌不放松；

上掌单推敌胸肋，用力猛击不留情；
四门刀法祖师授，嵩山流传千百冬。

75. 童子捧香

左脚弹起，右脚落在左脚前方为轴，体右转45°，左脚前落，两腿成马步，同时右刀由右后方向左前方抡劈，然后划弧捧架于身前，刀刃向外，刀尖向上，目视前方（图397）。

〔实用〕用法参照图315。

76. 夜战八方

右脚为轴左旋，提左膝，体左转45°，成独立势，同时右刀向前下劈，然后向后抽拉，平端护于身右侧，刀刃向下，刀尖向前，左掌向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目视前方（图398）。

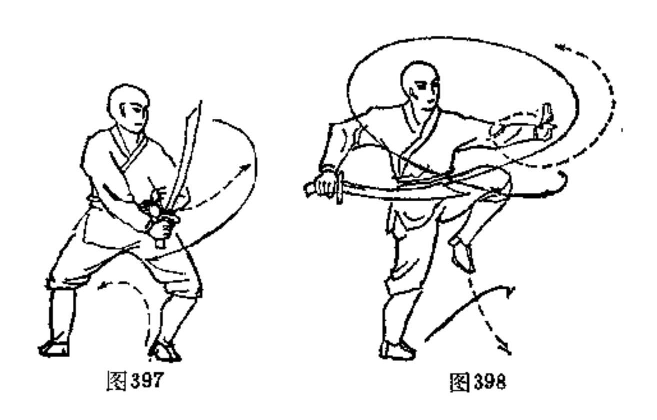


图397　　图398

〔实用〕用法参照图334。

77. 山头插旗

左脚前落一步下落为轴，体右转90°，提右膝紧贴左腿，脚尖下垂，成独立势，右刀随身势由右向左，绕头缠旋一周，然后抡护于左肋外侧，刀刃向外，刀尖向后，右掌划弧上架头上左侧，掌心斜向前，掌指斜向右，目视前方（图399）。

〔实用〕抡刀旋扫前方来敌，缠头护住全身，防止八方敌人进击，单腿提膝防备敌来下盘进击兵器，单掌上架防止上边敌器袭击，是闪战防攻之招法。

歌诀曰：

山头上插一杆旗，八面观光少人知；
任你四围都是敌，将身一动皆除之；
宝刀四门劈八面，大罗金仙也不识。

78. 仙人摆旗

独立势不变，右刀由左向右，斜摆于右前下侧，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌展于左侧上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目视前方（图400）。

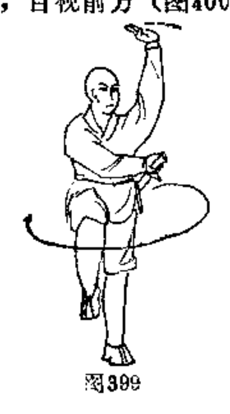


图399

图400

〔实用〕反手用刀背摆击面前来敌，以防敌人进攻。

歌诀曰：

仙人摆黄旗，反手击来敌，
强敌难躲避，仰天倒在地；
刀法奇妙迅，犯敌遭重击。

79．乌龙进洞

右脚落在左脚前，两腿成右弓步，同时右刀向前反腕扎刺。刀刃斜向上，刀尖斜向前，左掌展于头后左侧，掌心斜向上，掌指斜向右，目视刀尖前方（图401）。



图401

〔实用〕前边来敌，用刀直刺敌人肚腹，逼敌后退败阵。

歌诀曰：

乌龙进洞一阵风，单刀直进敌腹胸；
快如放箭速如电，单手反腕挑当中；
犯敌一见心害怕，败阵逃走影无踪。

80．退步留招

抬右脚移于右侧，左脚尖向内旋转，两腿成右虚步，同时右刀拧腕向右侧下拨，刀刃向右，刀尖向下，左掌变勾手，

划弧摆甩于左侧方，勾尖向下，目视右刀尖（图402）。

〔实用〕用法参照图386。

81．黑蛇吐信

抬右脚，左脚随即弹地跳起，体右转90°，双脚落成左弓步，同时右刀由前向上，向后下方抡劈，然后向前方挑刺，左勾手变掌，在身前划小弧拍按于右腕上部，目视前方刀尖（图403）。

〔实用〕挑刺前方来敌，直取中心，一举进攻，挫败敌方。

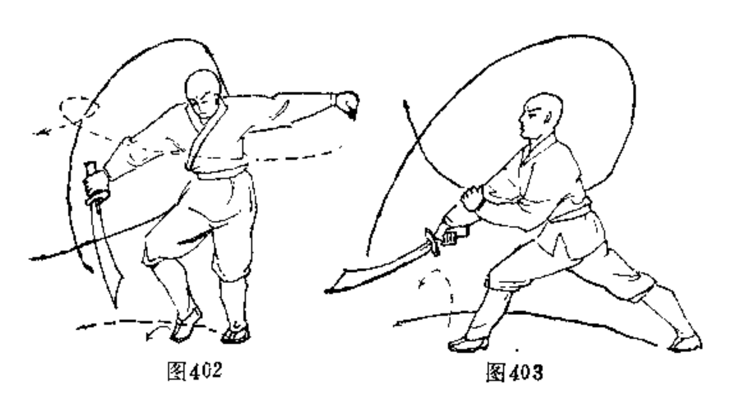


图402　　图403

歌诀曰：

黑蛇吐信急进攻，直奔敌人下无情；
一刀挑扎敌小腹，形似毒蛇入古洞；
敌手一见心胆怯，魂飞天外胆吓崩。

少林贞秋大师曰：

黑蛇吐信猛又刚，反手抡劈旋腕忙；
跳步追敌急进步，宝刀插刺敌胸膛；

不是贫僧刀法好，力劈四门走八方。

82. 独立背刀

右脚前上一步下落为轴，体左转90°，提左膝，成独立势，同时右刀由前向后下方环弧抡劈，然后撩背于身后右肩上侧，刀刃向后，刀尖向下，左掌下按于体前左侧，掌心向下，目视左侧方（图404）。

〔实用〕主要用于防守对方攻击背后，提腿防止敌人攻击下盘。

歌诀曰：

独立举刀背后边，遮挡来敌砸背肩；
少林四门刀法妙，敌手一见惊破胆；
师传刀法八十四，成名高手也犯难。

83. 虚步藏刀

左脚在左侧半步下落，两脚为轴，体左转90°，成右虚步，同时右刀由后向右绕头旋扫一周半，护于右侧下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌推击身前，掌心斜向前，掌指斜向上，目视前方（图405）。

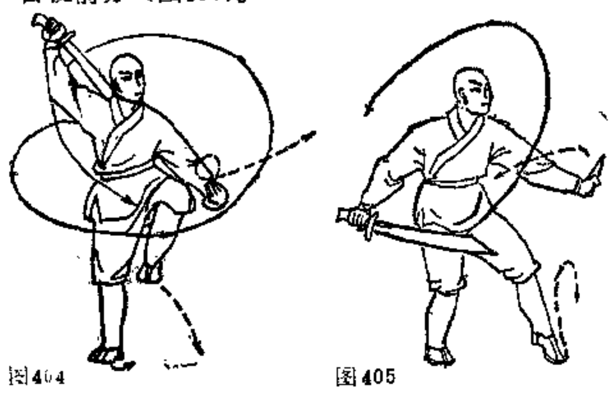


图404　　图405

〔实用〕用法参照图316。

84．童子弹踢

提左腿，上体右转90°，体向右斜，右刀绕头向左旋绕，然后护于右臂外侧，刀刃向外，刀尖斜向上，左掌护于左侧前方，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图406）。左脚落地，右脚向前方弹踢，右臂屈肘，持刀护右侧，刀刃向外，刀尖向上，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目视前方（图407）。

〔实用〕用于弹踢身前之敌。

歌诀曰：

童子弹踢奔前方，直奔敌人小腹肠；
敌人被踢疼难忍，蹲身坐地喊爹娘；
刀上加腿上下连，手脚刀招急赶上。

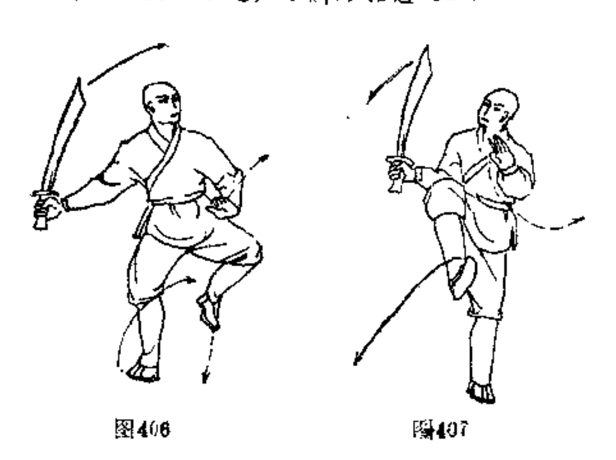


图406　　图407

收势

右脚在右侧方下落，两腿成马步，同时右刀向右平推，

刀刃向外，刀尖向上，左掌推向左侧方，掌心向外，掌指向上，目视右刀（图408）。

左脚与右脚并步站立，身躯挺直，右手刀与左掌同时收护于两髋外侧，刀刃向前，刀尖向上，左掌心向下，掌指向前，目视前方。



图408

少林如净师太曰：

"少林刀法走四门，淳密法师技术美；
四面八方风不透，群敌一见胆吓黑；
贞方学此宝刀法，离师出山创光辉。"

少林高僧贞绪大师曰：

"四门宝刀技法强，留传古刹护庙堂；
淳密法师精此艺，传给弟子郭庆方；
少林真传学到手，带回山东美名扬。"

少林武术大师贞方（郭庆方）曰：

"嵩山少林一名刹，习武练功是我家；
密公先师传绝艺，四门刀法来传下；
学会少林四门刀，游走乾坤育艳花。"

八、少林缠头刀

歌诀曰：

缠头刀艺出少林，起势先来双开门；

鹿步鹤行接神刀，出世先劈恶暴人；
转身撩刀海捞月，狮子张口关门紧；
叶里藏花弄虚玄，白鹿拦路不放人；
连环缠头飞云刀，仙人指路扫千军；
左右横劈声声紧，弓步云顶削残云；
托碑献塔鸡独立，秦琼担刀吓瘟神；
白马奔川童亮刀，罗汉担柴玄虚真；
转塔藏花一阵风，饿虎扑食生吞人；
龙王指云鱼亮背，注目述招望阴森；
玩童戏月回头看，独立彩棚顶千钧；
英豪一跳三丈远，卧虎藏凶迎魔临；
和尚拜佛一柱香，回头望月倒插林；
霹雷一声龙降地，关公坐阵荆州门；
班师还朝交刀卒，不忘恩师在少林。

动作顺序：预备势、双手开门、鹿步鹤行交刀、弓步劈刀、转身撩刀、海底捞月、狮子张口、叶里藏花、白虎拦路、连环缠头刀、仙人指路、左右横穿刀、弓步缠头刀、托碑献塔、金鸡独立、秦琼担刀、叶里藏花、白虎拦路、白马奔川、仙童亮刀、罗汉担刀、转塔藏花、海底捞月、狮子张口、饿虎扑食、金鱼亮背、狮子张口、弓步推刀、罗汉藏刀、叶里藏花、注目述招、玩童戏月、独立彩棚、跳步藏刀、卧虎扑食、朝天一炷香、叶里藏花、回头望月、跳步劈刀、火龙落地、坐山刀势、金牛卧地、坐山架刀、跃步交刀、收势。

预备势：

足立八字，左手抱刀，刀刃向前，刀尖向上，右手握

拳，抱于腰间，身胸挺直，目视前方（图409）。

1. 双手开门

右脚原地震脚，然后左手刀由内向外划弧，右手变掌，掌心向下，目视左侧（图410）。

2. 鹿步鹤行交刀

先抬左脚，后抬右脚，向前各上两步，同时左手握刀勒悬胸前上方，刀刃向上，刀尖向左，右手抓握刀柄。两腿微蹲，目视左侧（图411）。

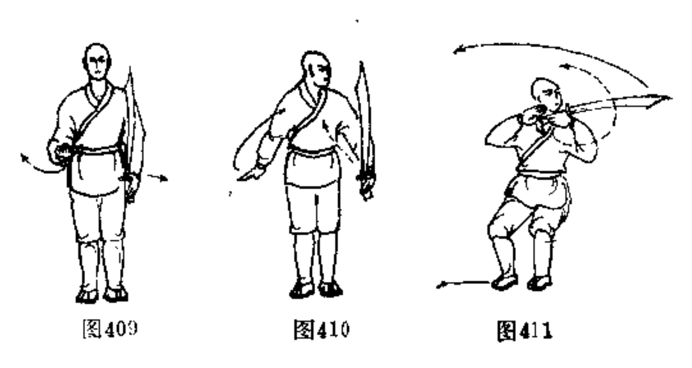


图409　图410　图411

3. 弓步劈刀

右脚向右移半步，两脚碾地，体右转90°，右腿屈膝，左腿蹬直，两腿成右弓步，同时右手握刀由左向前下方劈，左掌由下向外向上划弧，架于头左上方，掌心向上，目视刀尖（图412）。



图412

4. 转身撩刀

两脚碾地，体左转180°，抬右脚向前向上弹踢，右手握刀由后随身向前再向后上方撩，刀尖向后，目视右手（图413）。

5. 海底捞月

右脚落在左脚前一步，抬左脚向前成丁字步，右手握刀从右向左绕头转一圈，然后刀向前下方挽花，再溜地向左侧下方倒穿，刀尖向左后方，两腿半蹲，目视右手前方（图414）。

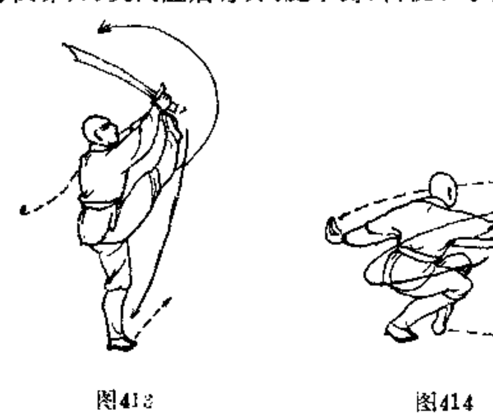


图413　　图414

6. 脚子张口

抬左脚前上一步，体向右转90°，右腿半蹲，左腿伸直，或左仆步，右手持刀由左侧下方与左手同时会于胸前，然后两臂侧展，刀刃向上，刀尖向左，左手变成前勾手，目视前左侧（图415）。



图415

7. **叶里藏花**

两脚碾地，体左转90°，成左弓步，同时右手刀绕头旋两周，然后刀藏左臂后，左手向上直臂推掌，掌心向上，目视前方（图416）。

8. **白虎拦路**

右脚前跳一步，两腿落成左弓步，同时右手刀由左向右绕头云旋一周，然后向右侧砍劈，左手由上向下扶附刀尖外侧，目视刀尖（图417）。



图416

图417

9. **连环缠头刀**

双脚前跳一步，然后提右膝，同时右手刀由右向左连续云旋两次，再向后上方刺刀，刀刃向上，左手成猴爪向后甩展，目视右手（图418）。

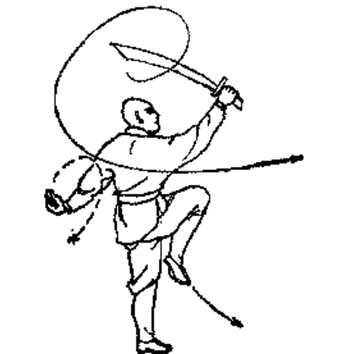


图418

10．仙人指路

右脚落左脚前一步成右弓步，右刀在头上从左往右云旋一周，然后向前方撩刀，刀刃向下，刀尖向前，同时左手由后向前再向后甩，目视刀尖（图419）。

11．左右横穿刀

左脚前跳，双脚落成右虚步，右手握刀由右向左横穿，左手扶右手腕内侧，目视两手（图420）。右脚踏实，两脚

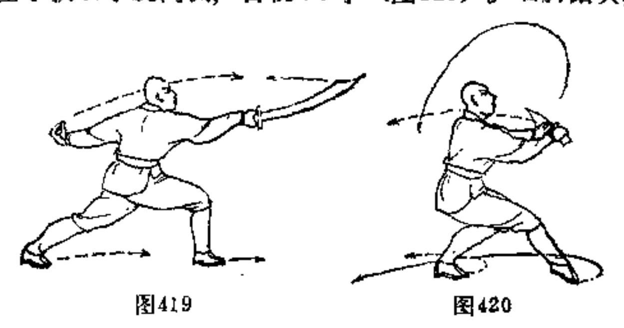


图419　　图420

碾地，体左转180°，收左脚为虚步，两腿微绷，右刀随身绕头云旋一周，然后向身左侧穿刀，左手由左向右扶附右手腕部，目视左侧（图421）。

图421

12．弓步缠头刀

左脚向右旋跳，体右转180°，两脚落成左横弓步，同时刀在头上云旋一周，然后刀向前横推，左臂屈肘向右插掌，目视前方（图422）。两脚不动，体稍向右转，右刀由右向左云旋半圈，然后抖肘扭刀，使刀背落右肩上，刀刃向上，

左手向上架于头上右前方，掌心向外，目视右侧(图423)。

13. 托碑献塔

提左膝，同时右刀向上举臂推刀，刀刃向上，刀尖向后，左臂屈肘向右横推，掌心向右，目视前方（图424）。

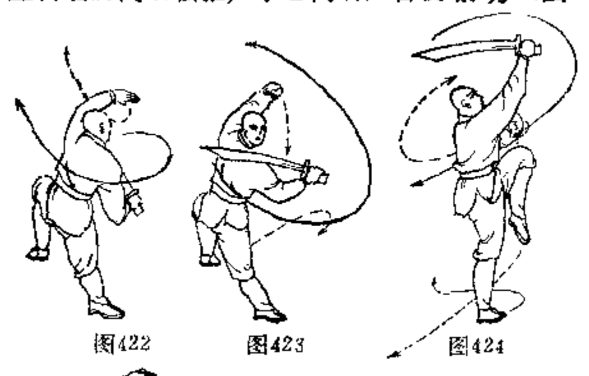


图422　　图423　　图424

图425

14. 金鸡独立

左脚落于右脚后一步，体左转90°，震右脚，提左膝，刀随身向胸前下方猛切，同时左手由下向上架于头上左侧，目视右侧（图425）。

15. 秦琼担刀

左脚落于右脚左侧一步，左脚向右跳一步，两腿成右弓步，同时刀由右向左绕头云旋一周，然后使刀背落附右肩，左手向左侧甩成鹰爪，目视左手（图426）。

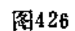


图426

16. 叶里藏花

左脚前上一步，体右转90°，两腿成左弓步，同时右手提刀先由左向右绕头云旋一周，再由右向左绕头云旋一周，然后藏于左腋下，刀尖向上，左手由外向上划弧，架于头上左侧，掌心向前，目视前方（图427）。

17. 白虎拦路

两脚碾地，体左转180°，提右膝，右刀在转身时由腋下向上绕头云旋一周，半舞花，刀落右肩，刀锋向上，左手向右推，然后变肘，目视前方（图428）。右脚落于左脚前一步，成右弓步，右刀由右向左绕头云旋一周，然后向胸前劈，左手由怀内向前成侧立掌推出，目视左手（图429）。

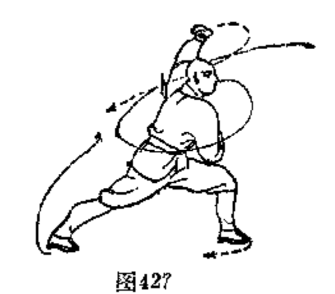


图427



图428



图429

18. 白马奔川

左脚向前垫跳一步，仍落成右弓步，同时右刀向前猛穿，左手向后甩成勾手（图430）。左脚前上一步，抬右脚

向前上方弹踢，右刀在右脚弹起时，经腿下分别向左右方撩，左手向右上方推出，掌心向上，目视前方（图431）。

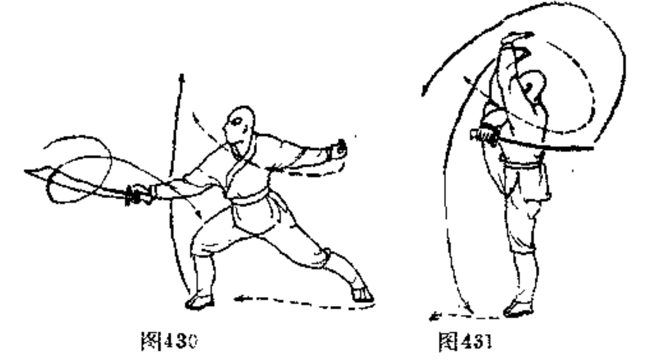


图430　　图431

19. 仙童亮刀

右脚落于左脚前一步，左脚前上成左虚步，右刀由右向左绕头云旋一周，然后向前倒锋推刀，刀刃向前，刀尖向下，两腿微蹲，目视右刀（图432）。

20. 罗汉担刀

左脚踏实，两脚碾地，体右转90°，两腿屈膝成马步，右刀随身势在头上挽花，然后展臂担刀，同时左手向左展成勾手，勾尖向下，目视左手（图433）。

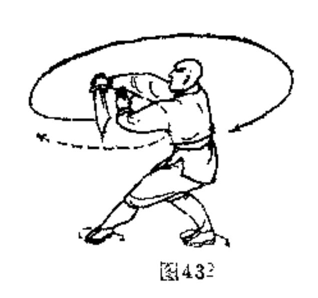


图432

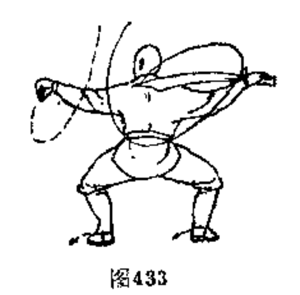


图433

21. 转塔藏花

两脚碾地，体左转90°，成左弓步，右刀由右向左撩，藏于左腋下后方，刀刃向后，刀尖向上，左手由下向上直臂扬掌，掌心向上，目视前方（图434）。

22. 海底捞月

体稍左转，左脚后收成虚步，再屈膝成蹲步，右刀由前向下向内划弧，同时左手向左甩成勾手，目视刀尖（图435）。

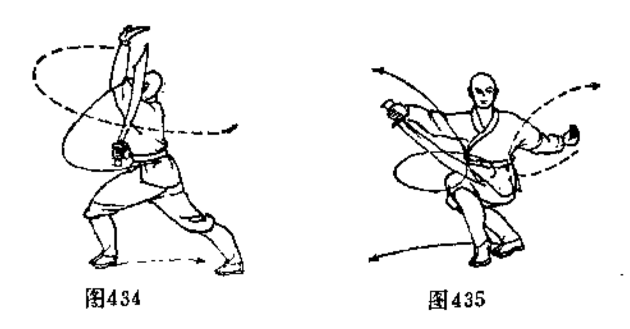


图434　　图435

23. 狮子张口

右脚右移一步，两腿屈膝成右弓步，右刀与左手在胸前搀刀挽花，然后两臂同时向两侧展开，刀刃向外，刀尖斜向下，左手成勾手，勾尖向下，目视前方（图436）。

24. 饿虎扑食

两脚跳起，体右转180°，右刀随身势由右向左绕头云旋一周，两腿落成左仆步，右手反刀横卧于胸左侧，左手扶于右手腕背部，刀尖向左，刀刃向上，目视刀尖（图437）。然后，起身，体左转90°，右脚向前跳一步，落成左弓步，同时右刀绕头云旋，然后左手扶助右手腕，向前刺刀，目视刀尖（图438）。

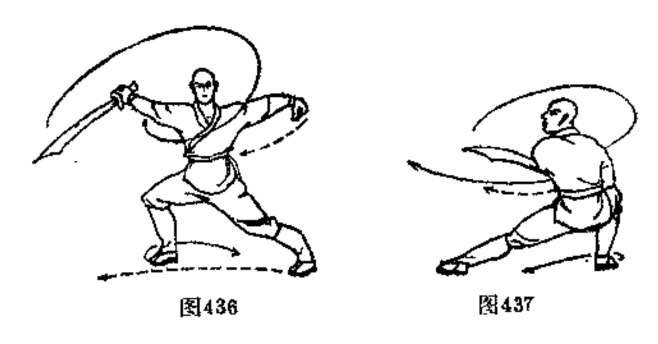


图436　　图437

25. 金鱼亮背

两脚碾地，体右转90°，两腿成左大弓步，同时收右刀斜架头前，左手屈肘向右扶插于右腕上部，头向右方摆，目视右后侧（图439）。然后，两脚不动，右手向头上前方推刀，刀刃向上，刀尖向左，左手由下向外向上架于头上前方，掌心向上（图440）。

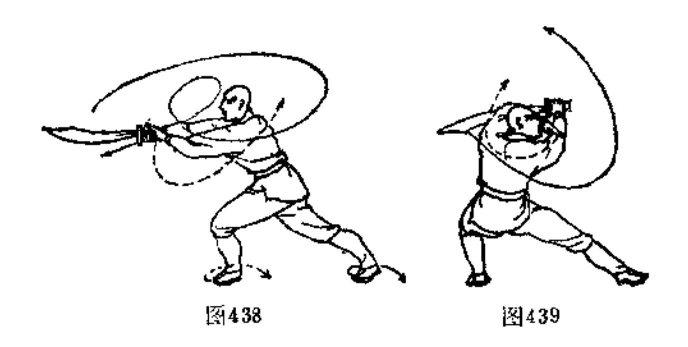


图438　　图439

26. 狮子张口

两脚碾地，体右转90°，抬右脚退一步，收左脚为虚步，右刀随身势向前从上向下往后划，同时左手扶按于右手腕背

部，两腿半蹲，目视左侧（图441）。左脚向前上半步成麒麟步，同时右手架刀与左手同时由胸前两侧展撩，刀刃向上，刀尖向前，目视前方（图442）。

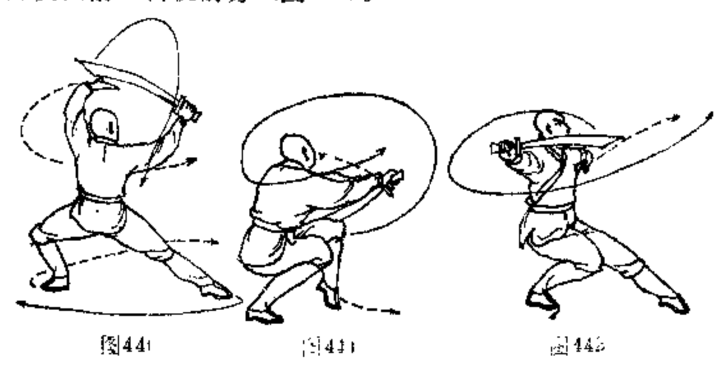


图440　　图441　　图442

27．弓步推刀

右脚前跳一步，左脚落于右脚前，两腿成左弓步，右刀绕头云旋一周，然后纵刀向前猛推，左手向前顶扶刀背，目视右刀（图443）。

28．罗汉藏刀

收左脚成丁步，同时右刀绕头旋一周，然后刀体向内附于右臂下，左手向后甩成勾手，两腿半蹲，目视右手（图444）。

29．叶里藏花

左脚退一步，体左转180°，两腿成插步，右刀随身势绕头云旋一周，两腿再蹲为歇步，右刀由右向左穿刀，藏于左腋下后方，刀刃向后，刀尖向上，左手向上直臂推出，掌心向上，掌指向右，目视前下方（图445）。

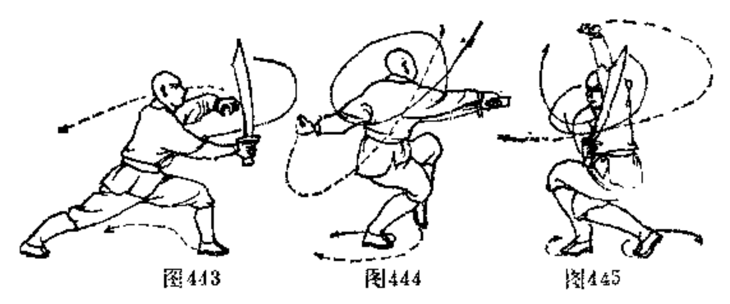


图443　　图444　　图445

30. 注目述招

起身，体右转90°，变左脚为虚步，右刀绕头云旋一周，然后向前劈刀，左手由外向前屈肘推掌，接近刀尖，两腿半蹲，目视刀尖(图446)。

31. 顽童戏月

两脚碾地，体右转90°成右弓步，同时右刀在胸前缠花，然后两臂侧展，刀尖向内，左手成勾手，勾尖向下，目视左侧(图447)。

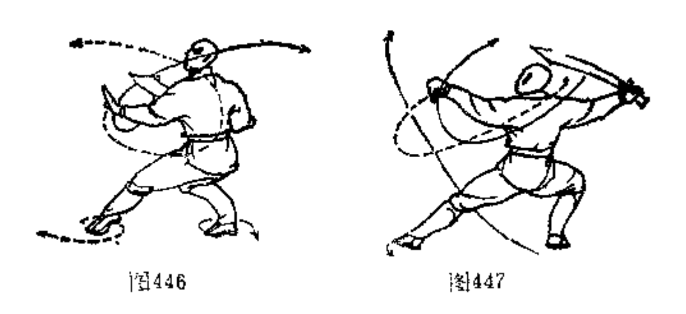


图446　　图447

32. 独立彩棚

两脚碾地，体左转90°，右腿向上弹踢，右刀绕头云旋一

周，然后向头后上刺，左手向上托扶刀背，目视前方(图448)。

33．跳步藏刀

右脚不落地，左脚向前跳步，两腿落成左弓步，同时右刀绕头云旋一周，然后右刀由右向左侧后方穿，藏于左腋后，刀刃斜向上，刀尖向后，左手向前猛推，掌心向右，目视左手(图449)。

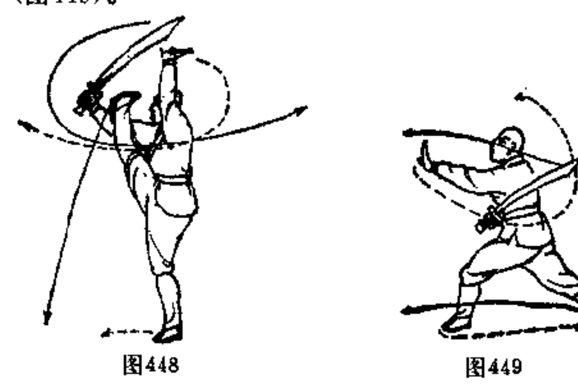


图448　　图449

34．卧虎扑食

两脚向左旋跳90°，落成右仆步，同时右刀绕头云旋一周，然后向右偷刺，左手由右向左向上划弧，架于头上左侧，掌心向上，目视右刀(图450)。

35．朝天一炷香

起身，右脚不动，提左膝，右刀绕头云旋一周，然后由左向右摆刀，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌护于右上臂内侧，目视右刀(图451)。

36．叶里藏花

左脚向左落一步，两脚碾地，体左转90°成左弓步，右刀随身势绕头云旋一周，再由右向左撩刀，然后藏于左腋

后，刀尖向上，左手由右向左向上划弧，架于头上前方，掌心向前，目视前方(图452)。

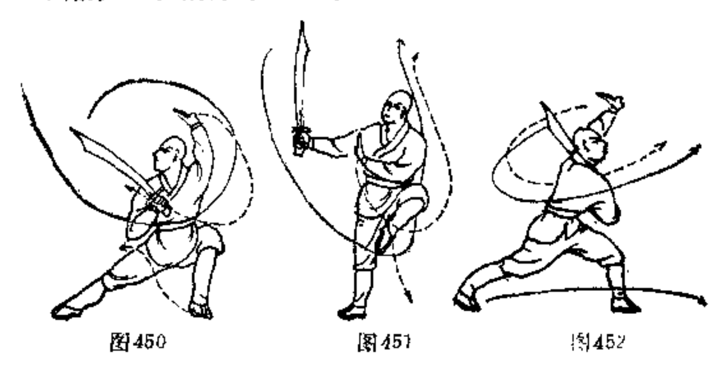


图450　　图451　　图452

37. 回头望月

两脚向前跳一步，成左弓步，右刀在胸前挽花，再向身右侧斜劈，左臂屈肘，左掌向前推出，掌心向右。目视左手(图453)。左脚前上一步，成左弓步，右刀绕头云旋一周，然后向左撩刀，藏于左臂后，左手由下向上架于头左侧，上体向右稍转，目视右侧(图454)。

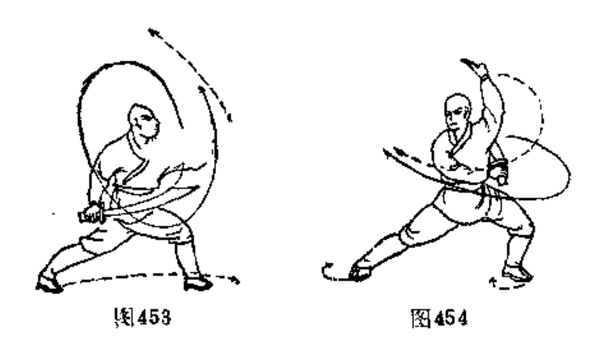


图453　　图454

38．跳步劈刀

两脚落地，体右转90°，成右弓步，刀绕头上云旋一周，右刀向身右侧斜劈，左臂屈肘，左掌向前推，掌心向前，掌指向上，目视刀尖（图455）。



图455

39．火龙落地

两脚起跳，左转180°，落地后成右弓步，右刀绕头上云旋一周，然后向前直刺，左手握拳向后展臂甩击，目视右刀（图456）。两脚前跳一步，仍落成右弓步，右刀向左侧下方撩，再向右下方撩，右刀绕头上云旋一周，再向右侧斜劈，左臂屈肘，左掌向前推出，掌心向前，目视左手（图457）。

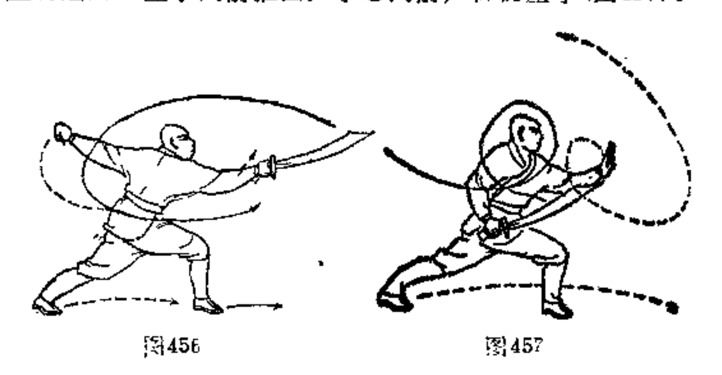


图456　　图457

40．坐山刀势

左脚向前上一步，体右转90°，两腿半蹲成马步，同时右刀由右向左绕头上云旋一周，然后向右推刀，刀刃向右，刀尖向上，左手由外向上划弧，架于头上左侧，掌心向上，

目视右刀(图458)。

41. 金牛卧地

两脚跳步，体右转180°，转身成左腿全蹲，右腿跪地，同时右刀绕头云旋一周，然后沿胸左侧劈，刀刃向下，左手随身按扶刀背，目视右刀(图459)。

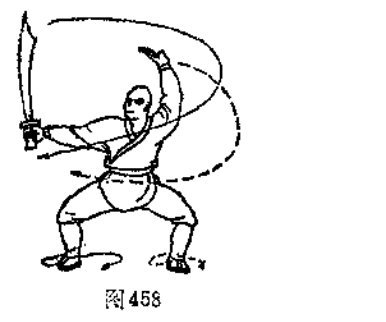


图458



图459

42. 坐山架刀

起身，左脚移于右脚外侧一步，体稍向右转，两腿半蹲成马步，同时右刀在胸前缠花，然后左手扶刀背，双手把刀向上推，目视左侧(图460)。两脚起跳，体左转90°，两脚落成右弓步，同时右刀绕头云旋一周，顺势向前直刺，左手由内向外向上划弧，架于头上前方，掌心向上，目视右刀(图461)。

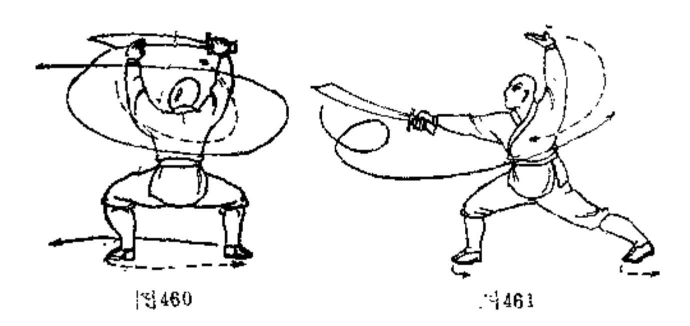


图460　　图461

43. 跃步交刀

两脚碾地，体左转180°成左弓步，右刀绕颈前向左横刺，左臂屈肘，左手向右扶于右手腕部(图462)。收右脚与左脚成并步，同时左手抓握刀柄向外划弧，然后背刀于左臂后，刀尖向上，右手由胸前向上摆手亮掌，掌心向前，目视左侧(图463)。

收势：

左手提刀与右手同时向上，向内下划弧，然后两臂下垂，身胸挺直，目视前方。

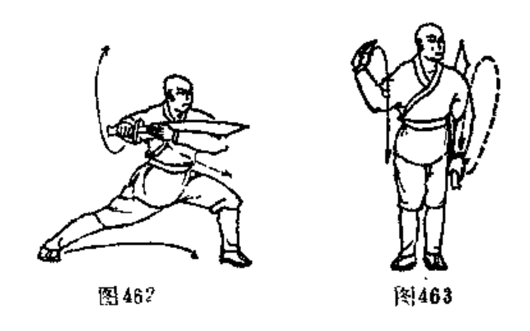


图462　　图463

九、少林寺南院双刀11招

南院双刀11招是少林寺第29世著名武僧贞绪大和尚在数十年的习刀实践中精选的双刀实战绝招，不仅可以健壮体魄，而且对于防身自卫也有重要的作用。

南院双刀11招妙处是每一招都具有攻防兼备之价值。虽然仅有11个招势，形似简单，但却能充分地应用于实战之中，发挥其攻之能胜，防之亦固的自卫作用。

刀谱曰：

备刀宜藏不经露，云刀护首攻敌头；
布刀诱敌待时发，四面刀法应八方；
双砍刀法应虚实，一虚一实寻良机；
绞刀扎刀胸前施，鹞子翻身斩群妖；
马上劈刀看进退，短收长攻一身绕；
双刀剁泥在得机，双刀齐下胜自矣；
分心刺在正面敌，妙在先虚后施实；
双刀格枪密如云，八方挡锐护身紧；
坐山待虎收仙招，稳坐嵩山刀进鞘。

动作顺序（连同开始的马上备刀共12个动作）

马上备刀、两个云顶左右刀、骑马布刀、四个云顶、四面刀、双砍刀、绞刀扎刀、鹞子翻身刀、马上劈刀、双刀剁泥、分心刺、双刀格枪、坐山待虎。

1. **马上备刀**（图464）

飞步骑上银鬃马，双手紧把两刀抓；
左手待刀挡前敌，右手暗刀藏腋下。

2. **两个云顶左右刀**（图465、图466）

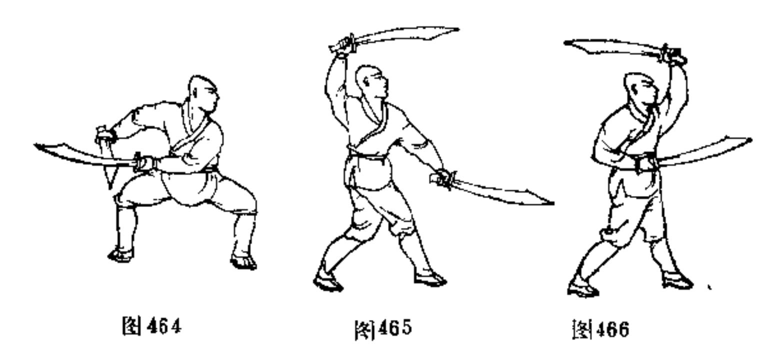


图464　　图465　　图466

左右两刀飞云走，地下严布防守刀；
上下左右护身严，双刀攻防胜自然。

3. **骑马布刀**（图467）

短兵相接刀对刀，你上马来我上马；
双刀并藏身左侧，节骨眼上双刀发。

4. **四个云顶、四面刀**（图468、469、470、471）

两把钢刀头上旋，劈他四面血成河；
骑马得胜凯歌还，途中还需刀护冠。

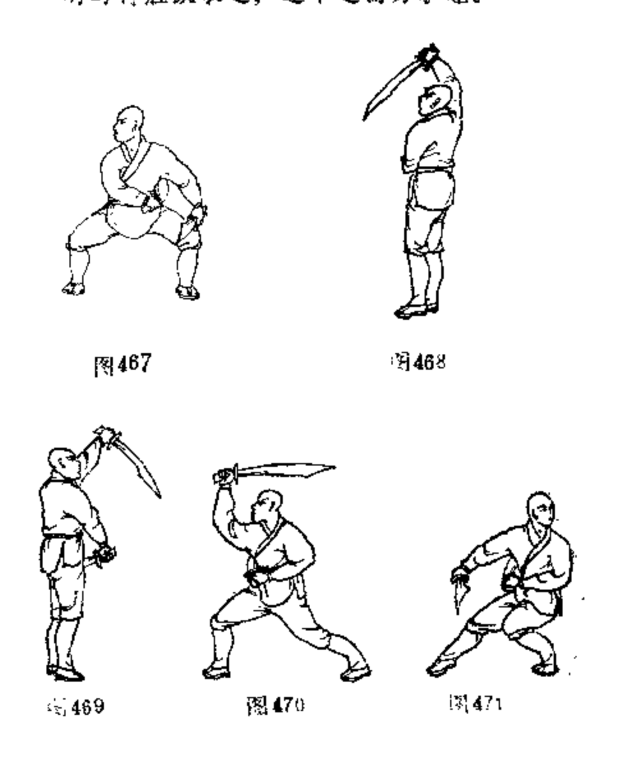


图467　图468

图469　图470　图471

5. 双砍刀（图472、473）

马上遇敌撩双刀，右刀护胸砍左刀；

他若出刀把我挡，大喝一声砍右刀。

6. 绞刀扎刀（图474）

孤刀与众莫仓皇，双刀齐飞用绞刀；

左刀绞刀拨众枪，右刀一扎他必亡。

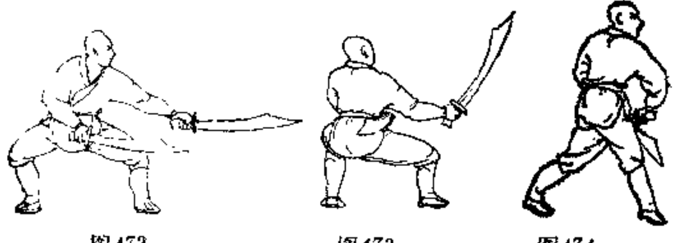


图472　　图473　　图474

7. 鹞子翻身刀（图475、476）

孤不敌众逃阵走，鹞子翻身用护刀；

双刀下劈是虚势，翻身逃阵亮金刀。

8. 马上劈刀（图477）

孤众不敌我逃刀，他紧追来我进刀；

右刀弱势 他骗，一身锐力砍左刀。

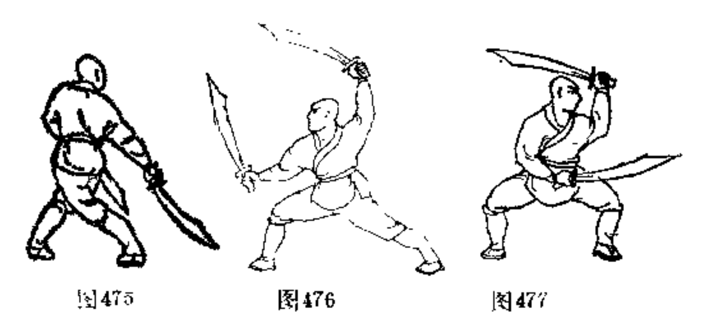


图475　　图476　　图477

9. **双刀剁泥**（图478）

吃我一刀他逃走，跳步紧追不轻饶；

左一刀来右一刀，双刀剁泥敌亡了 。

10. **分心刺**（图479）

东方取胜西迎敌，左刀架膝是虚势；

右刀藏于腰侧后，乘机出刀分心刺。

11. **双刀格枪**（图480）

张飞长矛迎头来，双刀齐出挡锐枪；

左腿后提欲弹枪，双刀格枪不受伤。

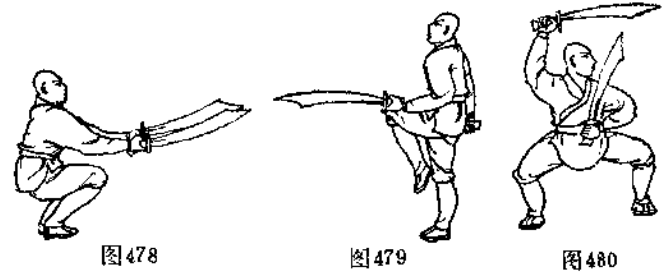


图478　　图479　　图480

12. **坐山待虎**（图481）

南院双刀十一招，

招招相连云雾刀；

苦心寂练三十年，

坐山待虎无敌扰。

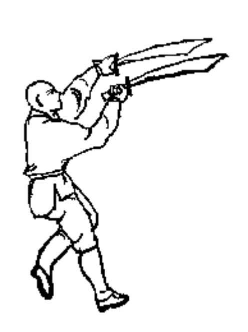


图481

第四章　少林大刀图解

一、少林春秋大刀

歌诀曰：

少林关公春秋刀，连劈三刀显英豪；
刀起云绕搅江海，刀落千军万马消；
勒马似翻手背刀，左右善护施阴刀；
直冲猛劈雷霆势，横扫左右一片倒；
急进又回反手刀，优势妙施刀撩袍；
低势青龙出海潮，单入赵会独一招。

动作顺序：预备势、理胡摆掌、提袍踏蹬、弓步前撩刀、垫步背刀、马步揣刀、云顶横扫刀、马步站刀、云顶横扫刀、垫步背刀、弓步前撩刀、转身弓步切刀、云顶削刀、弓步背刀、弓步撩刀、提膝亮刀、上三步撩刀、云顶横扫刀、转身背刀、金鸡独立、马步砍刀、勒马背刀、缠丝过顶刀、老虎出洞、连环劈刀、二郎担山、转身挑刀、弓步站刀、翻身云顶扫刀、勒马背刀、马步上撩刀、刀挑红袍、舞花背刀、虚步斩刀、收势。

预备势

足立八字，身胸挺直，左手提刀，刀刃向左，刀尖向

上，右臂屈肘，拳抱腰间，拳心向上，目视前方(图482)。

1. 理胡摆掌

两脚不动，右手向上理胡须，然后由内向外屈臂摆手，掌心向右，同时向右摆头，目视右手(图483)。

2. 提袍踏镫

收右手向左握住刀把上端，体左转45°，左腿提膝，足面绷直，脚尖向下，目视刀背(图484)。

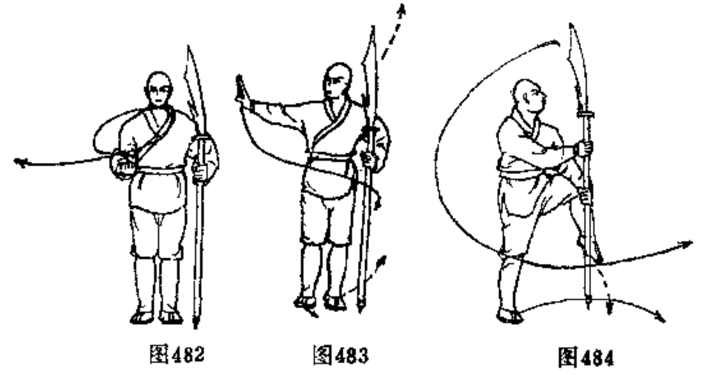


图482　　图483　　图484

3. 弓步前撩刀

左脚落于右脚前半步，体左转45°，右脚前上一步，成右弓步，同时左手向下滑把，双手握刀由上向后再向前撩刀刀刃向前，刀尖向下，目视前方（图485）。

4. 垫步背刀

左脚向前垫跳，再速抬左脚落于右脚前成左弓步，双手持刀由下向前、向后再向前抡刀，当刀尖抡至上方时，左手松把，变掌向前架于头上方，掌心向前，同时右手握刀把上端向下再向后反撩，形成背刀势，目视左掌（图486）。

5. 马步揣刀

两足碾地，体右转90°，两腿蹲成弓步，同时抬左手握刀（位于右手后方约15厘米），然后翻刀刃向左，目视刀尖（图487）。

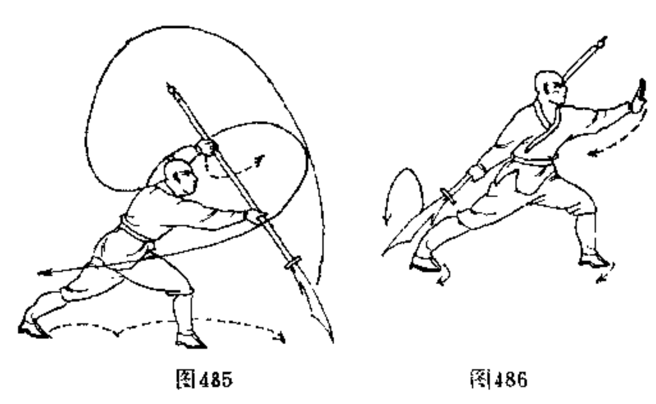


图485　　　　图486

6、云顶横扫刀

两脚碾地，体左转90°，两手握刀由右向左横扫，然后两脚跳起，体左转360°，落成左弓步，同时刀随体转绕头顶云旋一周，落成胸前平扫刀，刀刃向左，刀尖向前，目视刀尖（图488）。

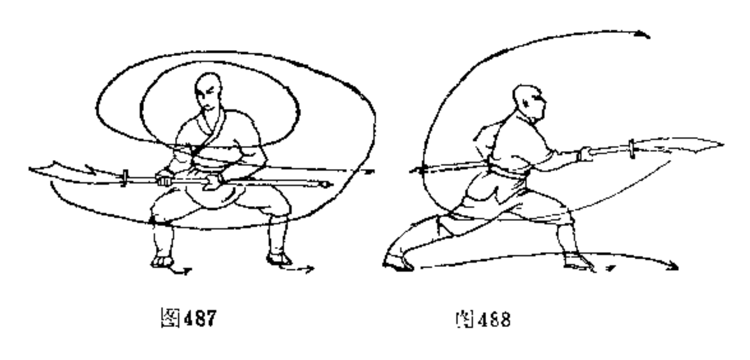


图487　　　　图488

7. 马步站刀

两脚碾地，体左转180°，抬右脚前上一步，向左转体90°，两脚同时起跳，体再左转180°，两腿落成为右弓步，刀随身转，抡刀舞花，然后站刀，目视前方（图489）。

8. 云顶横扫刀

两脚碾地，体左转90°，两脚向前跳步，落成左弓步，刀随身势绕头云旋一周，然后使刀由右向左横扫，目视尖刀（图490）。

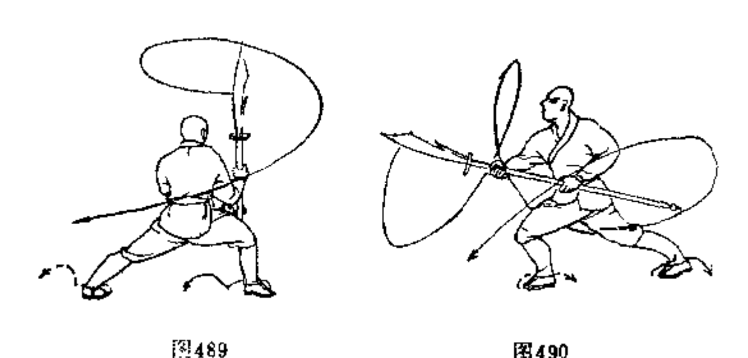


图489　　图490

9. 垫步背刀

两脚碾地，体右转180°，刀由左向右撩，然后双脚原地垫步，落成左弓步，同时刀向右下方撩，再向右上方撩，松左手，右手换刀杆向后背刀，刀尖向下，刀刃向后，左手由下向前推出，掌心向前，目视前方（图491）。

10. 弓步前撩刀

右脚前上一步，成右弓步，同时刀由下向上挑，左手按把握刀由上向后、向下再向前撩刀，刀刃向前，刀尖向下，目视刀尖（图492）。

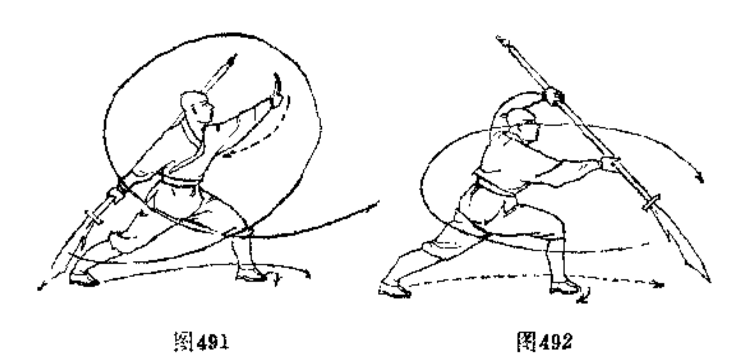


图491　　图492

11. 转身马步切刀

左脚前上一步，两脚碾地，体右转90°，两腿半蹲成马步，刀由上向下横切，两臂在胸前成下交叉形，刀刃向下，刀尖向左，目视刀尖（图493）。

12. 云顶削刀

两脚起跳，体左转90°，左脚落于右脚前成左弓步，刀由前向上、向左向后、向右撩，然后再向前平削，刀刃向左，刀尖向前，目视刀尖（图494）。

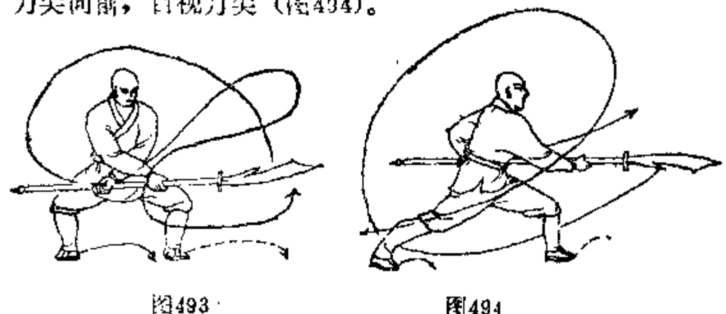


图493　　图494

13. 弓步背刀

两手握刀由前向下、向左后方撩，体右转90°，左脚垫跳，

两脚仍落成左弓步，左手松把，右手持刀由上向后撩，然后背刀于身后，刀刃向后，刀尖向下，左手成掌，掌心向前，掌指向上，目视前方（图495）。

14. 弓步撩刀

右脚前上一步，成右弓步，两手握刀，由后向前挑，再由上、向下、再向前撩，刀尖向下，刀刃向前，目视刀尖（图496）。

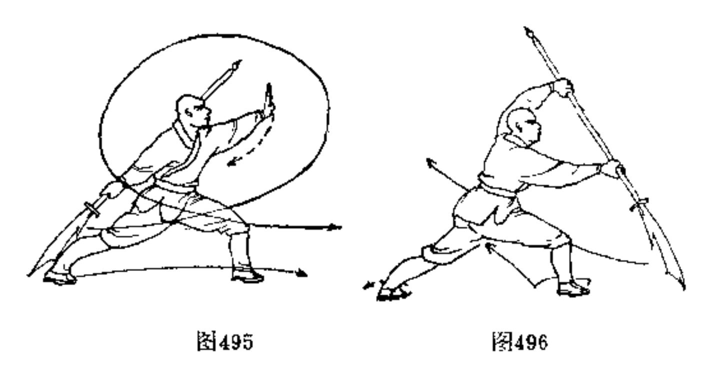


图495　　图496

15. 提膝亮刀

两脚碾地，体左转180°，右腿提膝，脚面绷直，脚尖向下，同时刀由左向上、向前斜架头上方，刀尖落右脚前方，刀刃向前，目视刀尖（图497）。

16. 三步撩刀

右脚落于左脚前一步，抬左脚前上一步，再抬右脚向前上一步，成右弓步，同时两手架刀向前猛撩，刀尖向下，刀刃向前，目视刀尖（图498）。

17. 云顶横扫刀

左脚跟落地，两脚为轴向左转体180°，刀由后向前斜劈

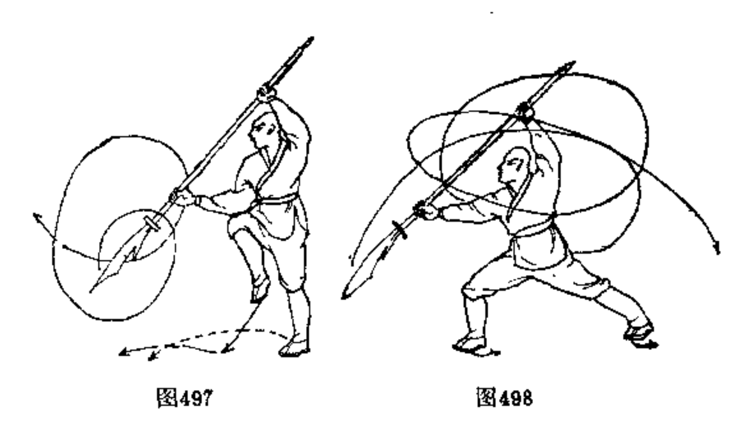


图497　　图498

双脚起跳，随即向左转体360°，落脚成左弓步，同时两手握刀随绕头转一圈，由右向左横劈扫，刀刃向左，刀尖向前，目视刀尖（图499）。

18．转身背刀

两脚碾地，体右转180°，上左脚成左弓步，刀由向上再向前劈，然后左手松把，由下向上架于头前上方，右手持刀由前向后下撩背于身后，刀尖向下，刀刃向后，目视前方（图500）。

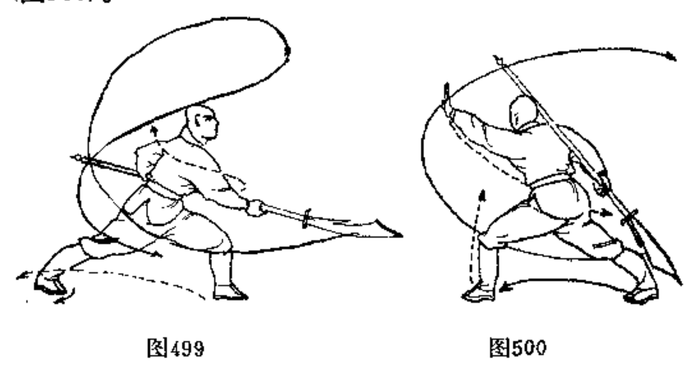


图499　　图500

19．金鸡独立

右脚前上一步，左脚提膝，足尖向下，脚面绷直，同时刀由后向前再向上，使刀把竖直，然后收回左手接把，双手持刀向上提，刀刃向左，刀尖向上。目视左侧方（图501）。

20．马步砍刀

左脚不落地，右脚向右翻身跳步，体左转180°，两腿落成马步，同时两手握刀由上向下横砍，刀刃向下，目视刀尖（图502）。

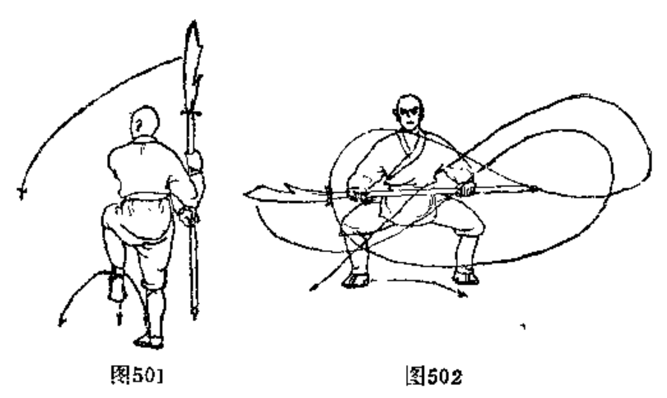


图501　　图502

21．勒马背刀

两脚碾地，体左转90°，右脚前上一步，两腿下蹲成马步，随身势两手握刀先逆挽花，再顺挽花，左手脱把，右手持刀下撩后背刀，刀尖向下，刀刃向后，左手由胸前屈肘推出，然后屈指屈肘收护于胸前，掌心向前，目视前方（图503）。

22．缠丝过顶刀

左脚前上半步成拖步，右手持刀由后向前、向上再向左绕头云旋一周，然后换把，使刀杆横架于右肩上，刀尖向前

刀刃向上，左掌向前推出，掌心向前，掌指向上，目视左手（图504）。

23. 老虎出洞

左脚踏实，右脚前上一步，成右弓步，同时右手托刀向前猛刺，刀刃向上，刀尖向前，左手由下向上架于头顶左上方，目视刀尖（图505）。

24. 连环劈刀

两脚不动，向左转体90°，左手接把，刀由前向下、向后、向上、向前劈，刀刃向下。两脚碾地，两腿半蹲成马步刀由右向左挽花，然后向右侧横劈，刀尖向右，刀刃向下，目视刀尖（图506）。

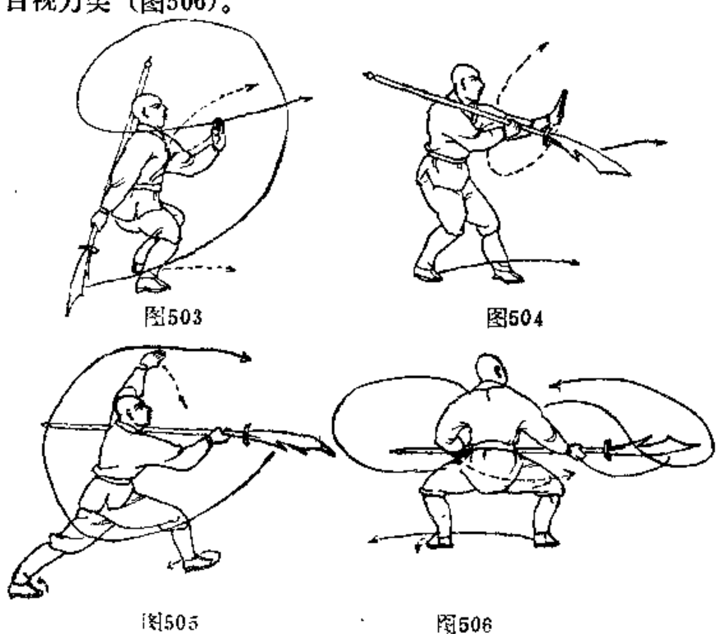


图503　图504

图505　图506

25. 二郎担山

两脚碾地，体左转90°，两脚向前箭跳，左脚在前落成虚步，刀在身左侧抡倒舞花，当刀尖落至身后下方时，再向上抡舞花，然后右手托刀杆架于右肩上，刀刃向上，刀尖向前，左手向后甩成勾手，目视刀尖（图507）。

26. 转身挑刀

左脚踏实，两脚碾地，体右转180°，成右弓步，同时左手接把，两手握刀，由后向前猛挑，刀刃向上，刀尖向前，然后刀由前向上、向后、向下、向前上方挑，目视刀尖（图508）。

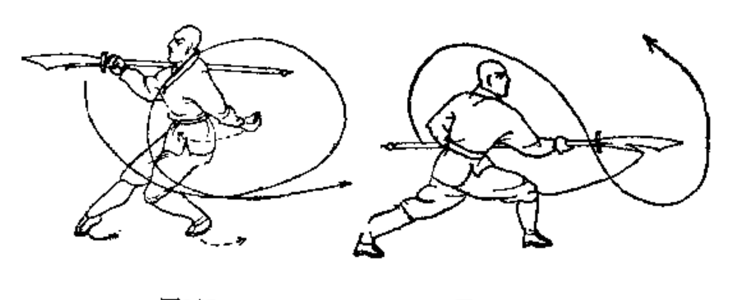


图507　　　图508

27. 弓步站刀

两脚不动，抡顺花，左脚前上一步，两脚碾地，体右转90°成右弓步，两手随身势持刀竖立身右侧，刀尖向上，刀刃向左，目视左方（图509）。

28. 翻身云顶扫刀

两脚碾地，体左转90°成左弓步，两手持刀由右向左前

方横劈，刀刃向左，刀尖向前，目视刀尖（图510）。

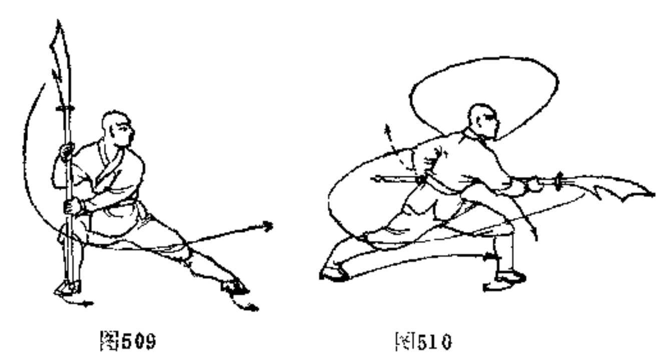


图509　　　　图510

29. 勒马背刀

两脚碾地，体右转180°，收右脚移于左脚内侧一步，两腿半蹲成马步，刀随身转抡顺半舞花，左手脱把，右手握刀背于身后，刀刃向后，刀尖向下，同时左手向前屈肘推出，掌心向右，目视前方（图511）。

30. 马上撩刀

马步不动，刀随身后由右向前上方撩，刀尖向上，目视刀尖(图512)。

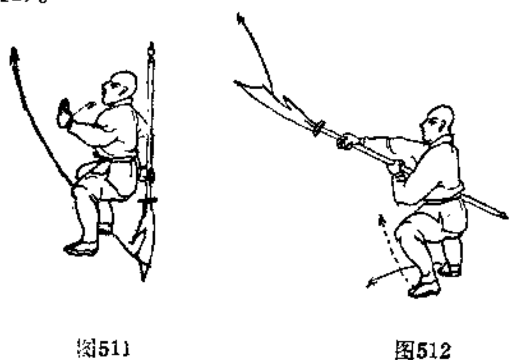


图511　　　　图512

31. 刀挑红袍

右脚前上半步，两脚碾地，体左转90°，右手持刀向右上方挑，刀尖向上，左手脱把，然后左腿提膝，左手下按左膝上，目视刀尖（图513）。

32. 舞花背刀

左脚落地，体右转270°，左脚在前，刀随身势由左向右挽5个花，然后两腿半蹲成马步，在抡到最后一个花时，右手反腕，在左手脱把时，使刀尖向上刀竖藏于背后，刀刃向左，刀尖向上，左臂屈肘，左掌成立掌亮于胸前，掌心向右目视前方（图514）。

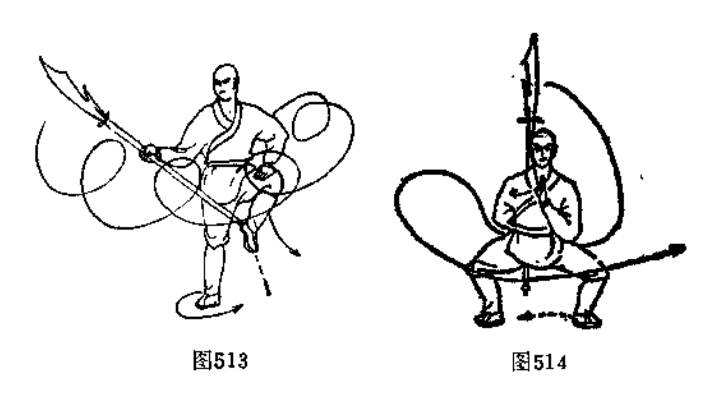


图513　　　　图514

33. 虚步斩刀

收左脚成左虚步，右手握刀，使刀尖由上向左、向下再向右转，经身前左手接把，右手向下滑把，两手握刀向左平斩，刀刃向前，目视左侧前方（图515）。

收势

左脚后退左半步同右脚成并步，刀尖由左向上，右半脱把左手内收竖刀，刀尖向上，刀刃向前，右手由下向外、向上理胡须，然后两臂下垂，掌心向下，目视前方。（图同482）

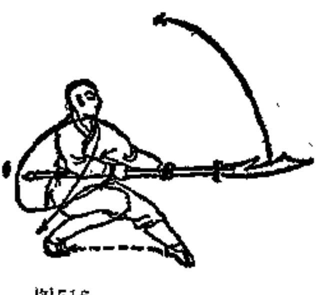


图515

二、二路春秋大刀

歌诀曰：

少林关帝大刀威，春秋云扬传寺内；
出手站刀义在先，双手托刀施镖飞；
背刀一势责强盗，若不知情撩红袍；
单刀赴会进无双，弓步进刀贼难防；
背后切瓜偷一刀，蔡阳亡命首离梢；
腋下藏花观虚实，上步撩刀妙取腰；
燕子别翅纵开展，霸王亮旗扬当朝；
白云罩顶不透风，舞花背刀虚一招；
连环旋刀快如云，转身挑刀把窝剿；
舞花泼刀扫千军，旋风截刀九天烧；
垫步大劈供分尸，连环挑刀碎红袍；
奋举义旗招兵马，保汉社稷立功劳；
三十一势春秋刀，形似关帝刀法妙。

动作顺序：预备势、转身站刀、双手托镖、背刀推掌、

刀撩红袍、单刀赴会、弓步进刀、背后切瓜、腋下藏花、背刀推掌、上步撩刀、燕子别翅、霸王亮旗、白云罩顶、燕子别翅、舞花背刀、刀撩红袍、霸王亮旗、连环旋风刀、转身挑刀、上步背刀、舞花拔刀、霸王亮旗、上步劈刀、旋风截刀、跳步背刀、霸王亮旗、垫步大劈、连环挑刀、转身背刀、舞花砍刀、奋举义旗、收势。

预备势

足立八字，抬头挺胸，右手握住大刀杆上段，刀刃向前，刀尖向上，左臂下垂，掌心向内，附于左大腿外侧，目视前方（图516）。

1. 转身站刀

左脚向左横开一步，右脚踢刀把由右向左，同时体左转90°，左手接把使大刀竖立于身前，刀尖向上，刀刃向前，目视前方（图517）。

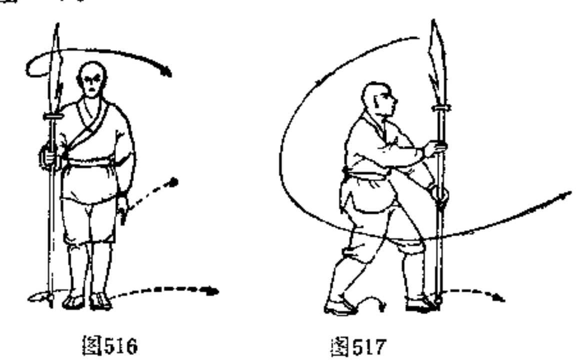


图516　　图517

2. 双手托镖

右脚向前垫跳一步，左脚落于右脚前，成左弓步，两手移把，握托刀前把由后向前镖出，刀刃向前，目视刀尖（图518）。

3. 背刀推掌

两脚向前垫步，左弓步不变，刀由下向后撩，左手脱把，右手挽刀，背刀于右臂后，刀尖向下，刀刃向后，然后左掌成侧立向前屈肘掌推出，目视左掌(图519)。

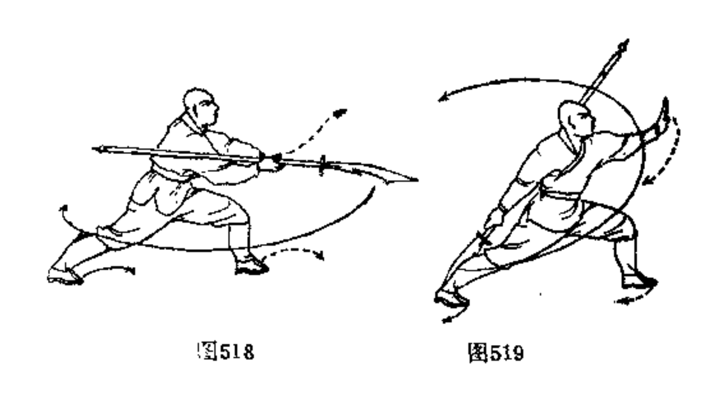


图518　　图519

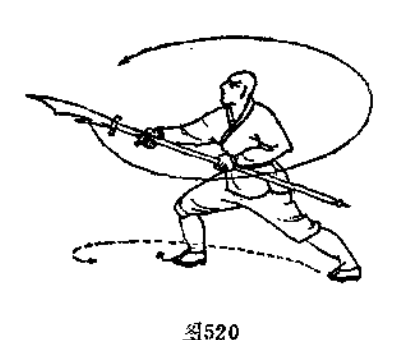


图520

4. 刀撩红袍

右手持刀由后向前撩，左手接把，两脚碾地，体右转180°，两腿成右弓步，转身后移把由下向前方猛撩，刀尖向前，刀刃向上，目视刀刃(图520)。

5. 单刀赴会

左脚前上一步，两脚碾地，体右转90°，双手持刀随身

舞花(图521)。抬右脚移于左脚后外侧，体右转90°，两手倒把，刀绕身前向下、向上、向右再向后下方砍(图522)。左脚向前半步，成左虚步，两手倒把，刀由后向前向上站刀，刀尖向上，刀刃向前，两腿微蹲，目视前方(图523)。

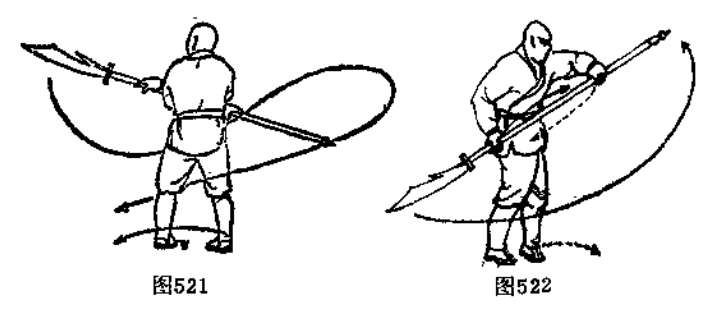


图521　　图522

6．弓步进刀

左脚向右前方上一步，两脚碾地，体右转180°，两腿成右弓步，刀由上向下，随身向右，往前猛进，刀尖向前，刀刃向左，目视刀尖(图524)。

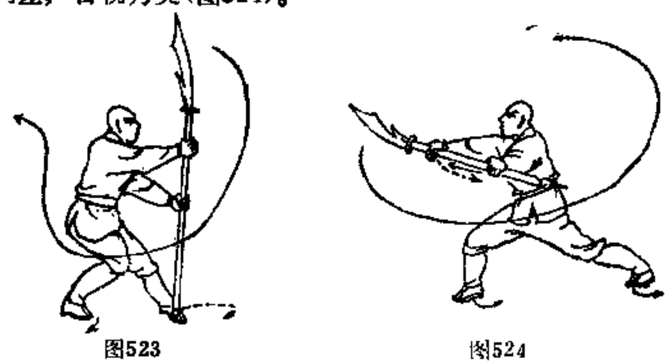


图523　　图524

7．背后切瓜

两脚碾地，体左转180°，两腿成左弓步，两手倒把，使

刀由前向后撩，然后随身转再上举向后倒刺，目视刀把（图525）。

8. 腋下藏花

左腿后退一步，两脚碾地，体左转180°，左脚向前成丁字步，刀随身舞花，使刀杆压于右腋下，刀尖向前，刀刃向右，两腿半蹲，目视刀尖（图526）。

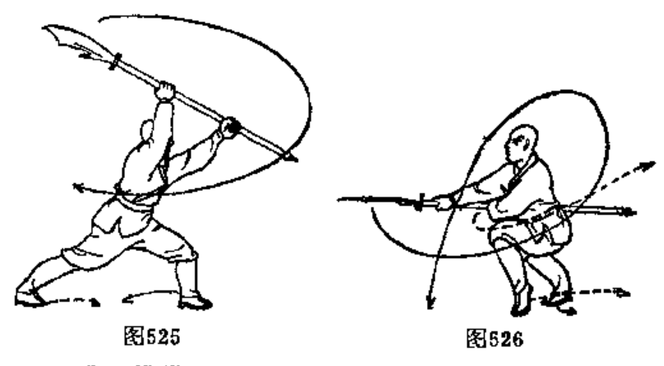


图525　　图526

9. 背刀推掌

左脚后退一步，两脚碾地，体左转180°，两腿成左弓步，刀随身由后向前再向下向后撩，背于右肩后，同时左掌成侧立掌向前屈肘推出，掌指向上，掌心向前，目视左掌（图527）。



图527

10. 上步撩刀

右脚向前上一步，两脚碾地，体稍向左转，两腿成右弓

步，同时刀由后向前再向上抡转，左手接把，由左向右撩，刀刃向前，刀尖向右，目视刀尖(图528)。

11．燕子别翅

左脚前上一步，两脚碾地，体右转180°，两手倒把舞花，转身后左手压于右腋下，大刀由后向前下方撩，刀刃向前，刀尖向下，目视刀尖(图529)。

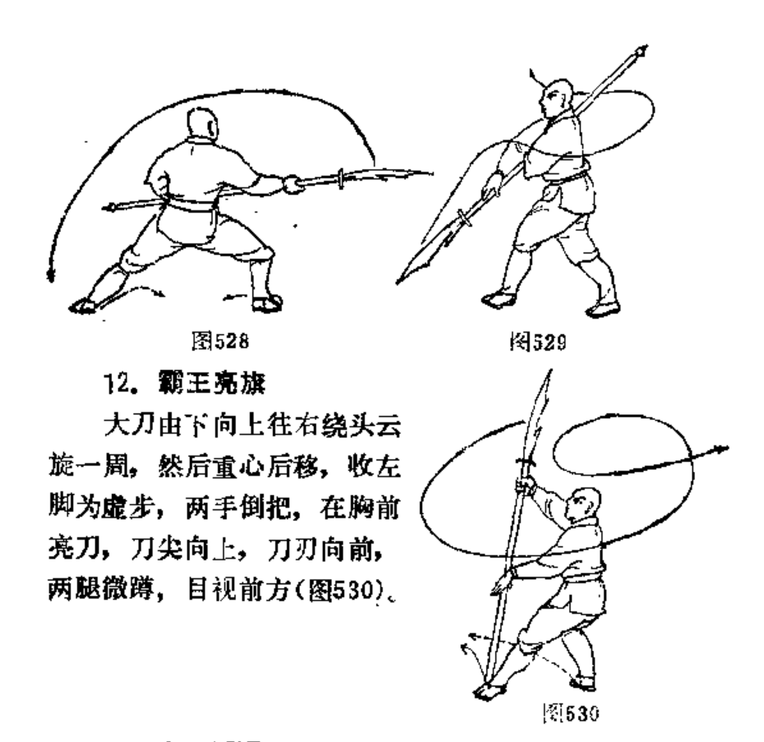


图528

图529

12．霸王亮旗

大刀由下向上往右绕头云旋一周，然后重心后移，收左脚为虚步，两手倒把，在胸前亮刀，刀尖向上，刀刃向前，两腿微蹲，目视前方(图530)。

图530

13．白云罩顶

两脚不动，大刀由前向后往前绕头云旋一周，当大刀云

旋在头顶时，两脚向前跳起(图531)。

14．燕子别翅

两脚落地后，体右转180°，变右脚为虚步，同时两手倒把随身舞花，刀由左向右撩，刀尖向前，刀刃向右，两腿微蹲，目视刀尖(图532)。

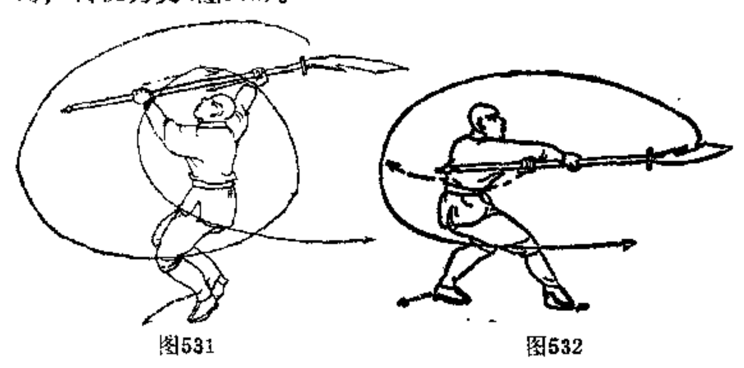


图531　　图532

15．舞花背刀

左脚向后退一步，两脚碾地，体左转180°，两腿成左弓步，同时两手倒把，刀由右随身舞花，转身后左手脱把，右手握刀背于右肩后，左手成侧立掌向前屈肘推出，目视左掌(图533)。



图533

16．刀撩红袍

抬右脚向前上一步，两腿成右弓步，刀由后向前舞花，

左手接把，由下向前上方挑刀，刀尖向前，刀刃向上，目视刀尖(图534)。

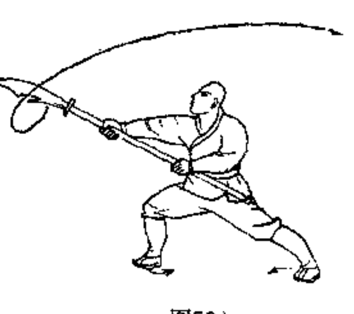


图534

17. 霸王亮旗

左脚向前上一步，两碾脚地，体右转180°，上左脚为虚步，大刀由前再向上绕刀，然后随身势向胸前亮刀，尖向刀上，刀刃向前，两腿微蹲，目视前下方(图535)。

18. 连环旋风刀

右脚前上一步，两腿成右弓步，两手倒把，大刀由上向下向后撩旋，然后向左侧猛劈，刀尖向前，刀刃向下(图536)。撤左脚，右脚也随之后撤，体向左跳转360°，向右侧前下方劈刀（图537)。撤左脚，右脚相随后撤，体向左跳转360°，落地后成右弓步，向左侧前方劈刀，刀刃向下，目视刀尖(图538)。

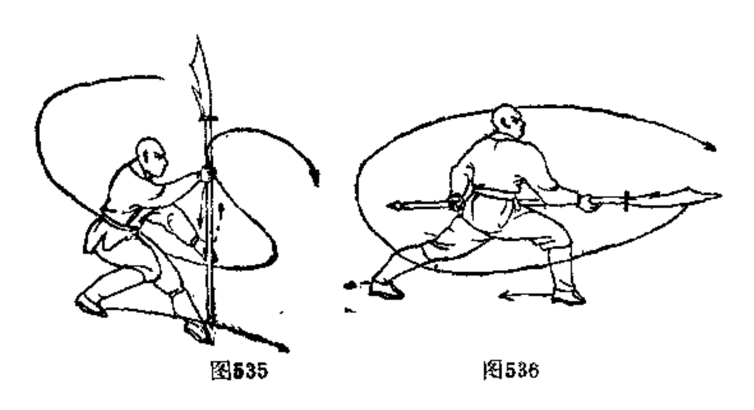


图535　　图536

19. 转身挑刀

撤左脚，右脚相随后撤，体向左跳转360°，两手换把，随身舞花，转身后由下向上挑，刀尖向前，刀刃向上，目视刀尖(图539)。

20. 上步背刀

左脚前上一步，两腿成左弓步，左手脱把，右手挽刀背于右臂后，刀尖向下，刀刃向后，左手向前成立掌推出，目视左掌(图540)。

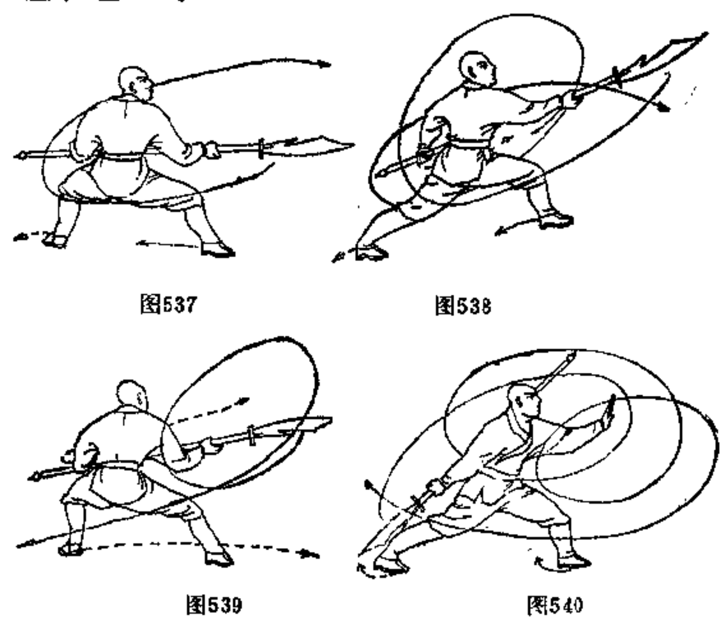


图537　图538

图539　图540

21. 舞花拨刀

两脚碾地，体右转180°，两腿成右弓步，转身前，刀由后向前，两手倒把，随身舞花，转身后刀由右向左横拨，刀

尖向前，刀刃向左(图541)。

22. 霸王亮旗

两脚碾地，体左转180°，收左脚成丁字步，刀由左向右绞刀，然后随身向前亮刀，刀尖向上，刀刃向前，两腿微蹲，目视前方(图542)。

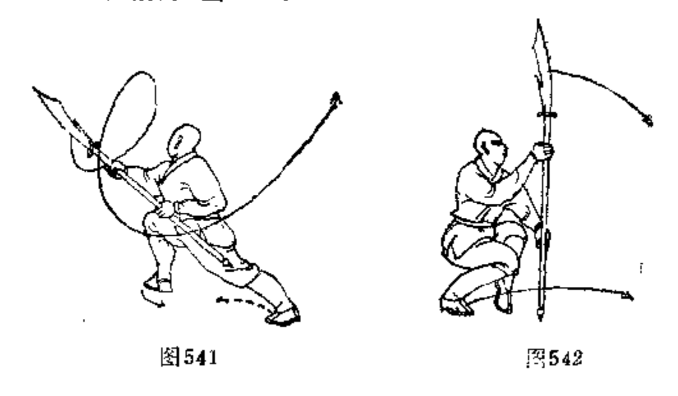


图541　　图542

23. 上步劈刀

起身，右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时下劈，刀尖向前，刀刃向下，目视刀尖(图543)。

24. 旋风截刀

左脚前上一步，两腿成左弓步，两手倒把，刀由前向上绕头向后再向前挽花别于右腋下，刀刃向上(图544)。右脚前上一步，两脚碾地，体稍左转，两腿成右弓步，两手倒把，刀由前向上、向后再向前撩，刀刃向左，目视刀刃(图545)。左脚前上一步，成丁字步，两手倒把，由前向上向后再向前下截刀，刀尖向下，刀刃向前，两腿微蹲，目视刀尖(图546)。

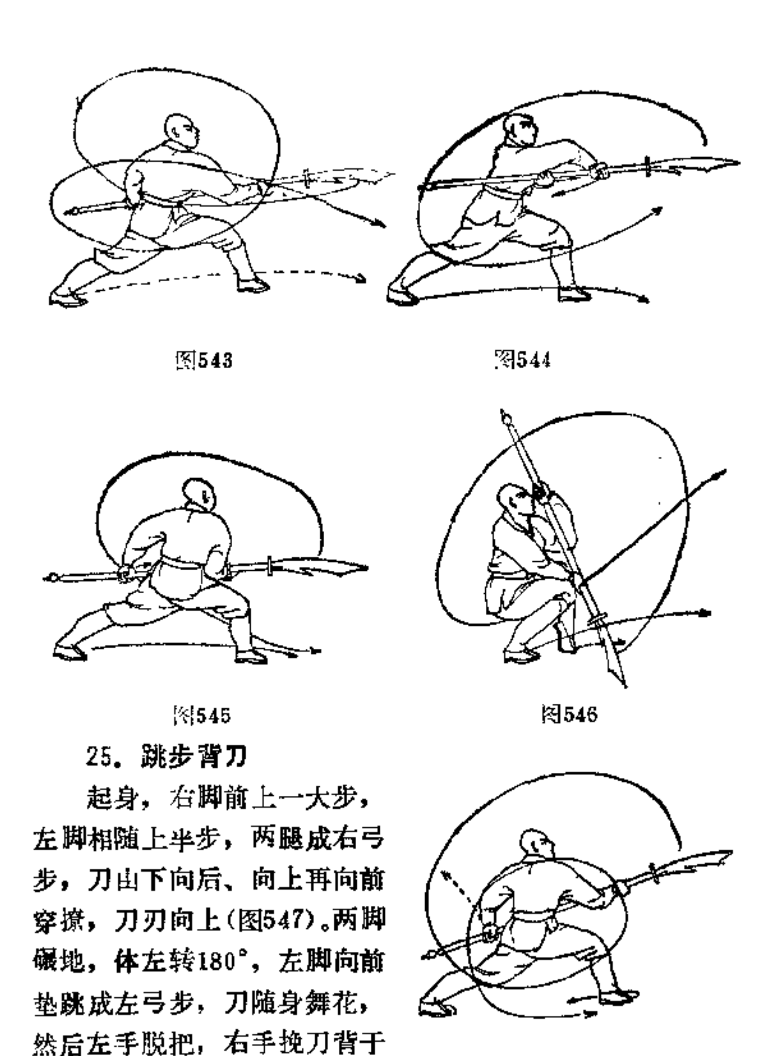


图543　图544

图545　图546

图547

25. 跳步背刀

起身，右脚前上一大步，左脚相随上半步，两腿成右弓步，刀由下向后、向上再向前穿撩，刀刃向上(图547)。两脚碾地，体左转180°，左脚向前垫跳成左弓步，刀随身舞花，然后左手脱把，右手挽刀背于

右臂后，刀尖向下，刀刃向后，左手成侧立掌向前屈肘推出，目视左掌(图548)。

26. 霸王亮旗

左脚后退半步成虚步，同时，刀由后下方向前撩，左手接把随身势舞花，然后移把竖刀，刀尖向上，刀刃向前，两腿微蹲，目视前方(图549)。

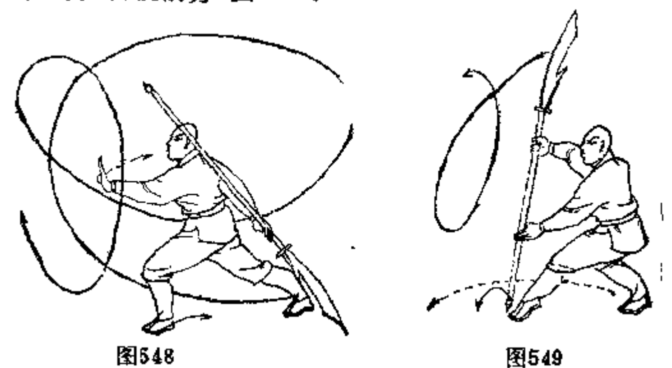


图548　　图549

27. 垫步大劈

左脚向前垫跳一步，右脚落于左脚前，两腿成右弓步，两手移把，刀向前上方挑，刀尖向前，刀刃向上，目视刀刃(图550)。

28. 连环挑刀

先左脚上一步，再右脚上一步，两腿成右弓步，两手移把，使刀由前向上向后绕头返前挑，刀尖向前，刀刃向上，目视刀刃(图551)。

29. 转身背刀

两脚碾地，体左转180°，两腿成左弓步，刀由前向下随身势舞花，转身后左手脱把，右手挽刀背于右臂后，刀尖向

下，刀刃向后，左手成侧立掌向前屈肘推出，目视左掌（图552）。

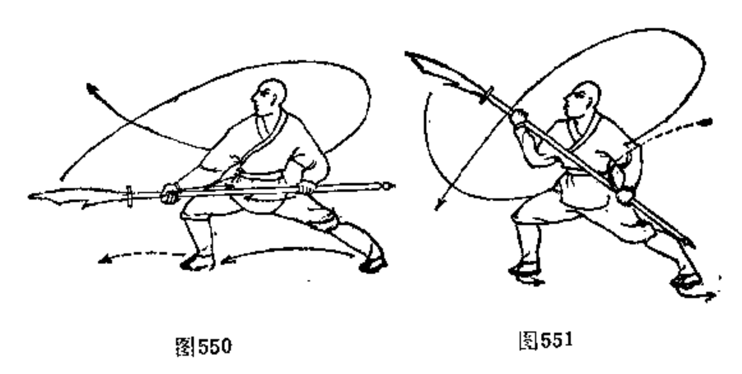


图550　　图551

30．舞花劈刀

左脚撤半步，体向左跳转360°，右脚前上一步，两腿成右弓步，两手倒把舞花，转身后滑把向右侧前下方猛劈，目视刀刃（图553）。

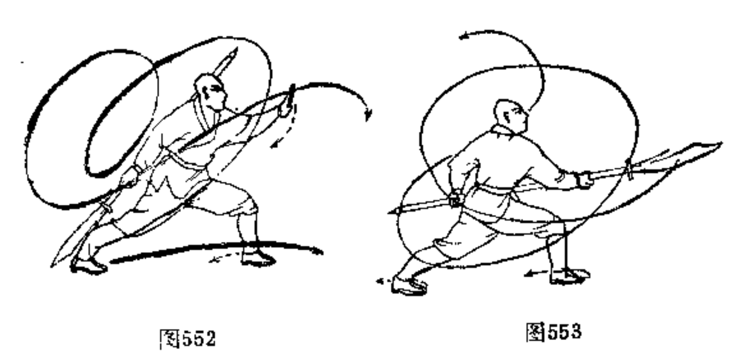


图552　　图553

31．奋举义旗

右脚为轴，体左转180°，两腿成左弓步，双手持刀随身

势舞花，落步后向左上方抖刀，刀尖向上，刀刃向右，目视刀刃(图554)。收刀抡半舞花，然后向右跳步转体180°，两腿落成左弓步，刀由前随身舞花，移把举刀于身前左侧，刀尖向上，刀刃向左、目视刀刃(图555)。

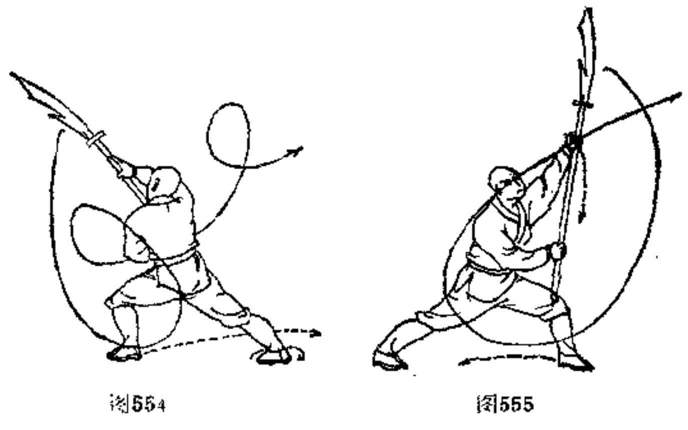


图554　图555

收势

大刀向右抡半舞花，左手松把，右手握刀杆竖立身右侧，刀尖向上，左手下垂，掌心向内，足立八字，身胸挺直，目视前方。